

**ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ
В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*МАТЕРІАЛИ
ІХ Всеукраїнської студентської
науково-практичної онлайн-конференції*

26-27 жовтня 2023 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди
Державний торговельно-економічний університет
Фаховий медико-фармацевтичний коледж Полтавського державного
медичного університету
Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий
коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Відокремлений структурний підрозділ
«Полтавський політехнічний фаховий коледж Національного технічного
університету «Харківський політехнічний інститут»
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету
імені Ярослава Мудрого
Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»

ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ

**ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної
онлайн-конференції**

26-27 жовтня 2023 р.

м. Полтава

УДК 37.091.39:614(062)

T38

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 4 від 26.10.2023 р.)*

Редакційна колегія:

ХОМЕНКО Павло – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

МОМОТ Олена – докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЗАЙЦЕВА Юлія – кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

РОГОДЧЕНКО Ірина – директорка Карлівського ліцею імені Ніни Герасименко Карлівської міської ради.

ЛИСЕНКО Оксана – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

ЖДАНОВА-НЕДІЛЬКО Олена – докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна.

КАРМАНЕНКО Василь – кандидат педагогічних наук, директор Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж управління, економіки і права Полтавського державного аграрного університету».

Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матер. ІХ Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (26-27 жовтня 2023 р.). Полтава : Астроя, 2023. 317 с.

У збірнику містяться матеріали, в яких висвітлюються проблеми використання сучасних технологій фізичної та спортивної підготовки; розкривається виховний потенціал фізичної культури і спорту та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді.

УДК 37.091.39:614(062)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023

© Колектив авторів, 2023

© Астроя, 2023

ПЕРЕДМОВА

Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

Утвердження здорового способу життя учнівської та студентської молоді під час навчання є пріоритетним напрямком освітнього процесу і важливим складником підготовки сучасного фахівця. У формуванні особистості загалом та здорового способу життя зокрема особливого значення набувають такі види діяльності, як: навчально-виховна, художньо-естетична діяльність, заняття спортом, громадська активність. Отже, основним в організації здорового способу життя молоді є принцип єдності навчання, виховання, самовиховання і дозвілля.

Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. На сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі.

Конференція сприятиме ґрунтовному вивченню та узагальненню досвіду навчальних закладів України щодо формування здорового способу життя сучасної молоді, виховного потенціалу фізичної культури і спорту. Співпраця повинна здійснюватися у відповідності із соціально-економічним розвитком країни і враховувати регіональні особливості процесу виховання й духовного розвитку особистості у загальноосвітньому та вищому закладі освіти.

П. ХОМЕНКО

*доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання та спорту
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Віталій Авраменко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Віталій Таран,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

*Науковий керівник: **Ірина Тараненко,***

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Як свідчить статистика, футбол входить до ТОП-10 найпопулярніших командних ігор. Ще 1900 року до н.е. на території Стародавнього Єгипту з'явилася гра, що віддалено нагадувала футбол. Багато дослідників наголошують на схожості європейського футболу з улюбленою грою римських легіонерів – гарпастумом. Разом з тим, вона була позбавлена будь-яких правил.

Сучасний футбол виник на території Англії у ХІХ столітті. Гравцями були учні коледжів. Було розроблено правила гри. Додатково визначили загальноприйняті параметри поля та воріт. На сьогоднішній день у світі ведуть активну діяльність понад 2 млн. футбольних команд як чоловічих, так і жіночих.

У сучасному футболі особливо затребувані ті гравці, чия індивідуальна технічна майстерність дає змогу їм ефективно протистояти різноманітним, різностороннім та насиченим діям суперників на усіх ділянках поля.

Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу є найважливішою проблемою сьогодення. Це вказує на необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності учбово-тренувального процесу футболістів юного віку. Комплексна підготовка спортсменів охоплює розвиток і вдосконалення необхідних спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів [1; 2].

Сучасний рівень спортивних досягнень висуває високі вимоги до програмування і організації тренувального процесу. Цій проблемі приділяється значне місце в дослідженнях вітчизняних і закордонних фахівців.

Тренувальний процес має будуватися на основі загальних принципів та закономірностей підготовки спортсменів. Враховуючи,

що навчання технічним прийомам, є однією із провідних задач тренування, важливо враховувати закономірності освоєння техніки спортивних рухів.

В основі навчання технічних прийомів лежить достатній рівень сформованості внутрішньом'язової і міжм'язової координації. Така координація розвивається і вдосконалюється при багаторазовому повторенні одного і того ж прийому спочатку в стандартних, а потім в ускладнених, різноманітних ігрових умовах. Цей закон невідворотно діяв в умовах «дворового» футболу: за кілька годин гри протягом дня з різними суперниками гравець сотні разів повторював основні технічні прийоми футболу – зупинки і передачі м'яча, обведення суперників, удари з різних дистанцій по воротах. Отже, багаторазове повторення технічних прийомів – ми повинні відтворити в організованих умовах [3].

Навчання технічним прийомам у футболі має проходити поетапно: перш ніж почати добре грати, потрібно освоїти техніку спортивних рухів та прийомів, навчитися з'єднувати різні прийоми у зв'язки та комбінації, необхідні для вирішення завдань кожного ігрового епізоду. При цьому тренер зобов'язаний розуміти, перш за все особливості дитячого організму та психіки. Юні спортсмени – це діти, а не дорослі, зі своєю специфічною системою психологічного сприйняття світу, з особливими комунікативними навичками, і звичайно ж, зі своїми особливостями фізіологічного та біохімічного розвитку.

М. Годік, С. Мосягін, І. Швиков (2012) відзначають, що для формування рухових уявлень про способи виконання базових прийомів техніки гри повинні застосовуватися адекватні їхньому змісту підвідні вправи, що представляють собою «методичні шаблонки», за допомогою яких освоюють елементи технічного прийому, головним чином – його основну ланку. В якості підвідних вправ широко застосовуються вправи на «відчуття м'яча», спрямовані на формування рухового уявлення і координаційної готовності до навчання технічним прийомам. На основі найпростіших рухів з м'ячем в подальшому буде відбуватися навчання більш складним технічним прийомам за принципом: від простого до більш складного.

Початкова підготовка – це перший етап, на якому починаються заняття спортом. Дидактичною метою даного етапу навчання є створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на більш пізніх етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру

Підготовка юних футболістів на початковому етапі – це ключовий момент у формуванні їхньої фізичної підготовленості, навичок, стратегічного мислення та здоров'я. Правильно

організований процес підготовки на цьому етапі може суттєво вплинути на подальший успіх гравця. Виокремимо деякі особливості підготовки юних футболістів (6-9 років) на даному етапі:

Розвиток основних рухів. важливо вдосконалювати моторику, формувати фізичні якості, такі як швидкість, координація, гнучкість і сила, щоб забезпечити дітям відмінну базу для майбутніх футбольних навичок.

Освоєння фундаментальних футбольних елементів : навички дотику, контроль м'яча, різноманітні прийоми та їх поєднання, а також базові стратегії гри.

Освоєння базових особливостей ведення гри у футбол: організація міні-матчів для навчання правил, співпраці та особливостей командної гри.

Виховання спортивної дисципліни: навчання дітей слухати тренера і розуміти інструкції, розвивати взаємодію та повагу до інших учасників.

При цьому, використання індивідуального та особистісно орієнтованого підходів, мотиваційних прийомів та налагодження здорової конкуренції ефективно сприятимуть формуванню успіху. Початкове тренування, крім окремих специфічних завдань, завжди передбачає загальний розвиток, що розглядається як етап подальшої підготовки футболістів до високих спортивних результатів.

Література:

1. Митова О. Матяш В. Удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С.166-171.

2. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. Автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Харків, Україна. 2005. 21 с.

3. Шамардин В.Н. Система підготовки юних футболістів. Днепропетровск, 2001. 104 с.

СИСТЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ

Віталій Бажан,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: **Сергій Новік,**
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

У процесі спортивного тренування ми прагнемо зробити спрямований вплив на розвиток фізичних і духовних сил гравців, намагаючись при цьому застосовувати вправи, здатні викликати в організмі саме ті зміни, який вимагає специфіка футболу.

Зараз рівень гри провідних команд настільки високий, що подальші пошуки оптимізації учбово-тренувального процесу є самою актуальною задачею сучасної теорії і методики тренування футболістів. Потрібно домогтися від кожного гравця – без шкоди для його здоров'я й у найкоротший термін – максимальної віддачі. Для цього необхідний найвищий рівень усіх видів підготовленості гравця (фізичної, технічної, тактичної, моральної, вольової і ін.) і не менш високий рівень його цілісної – інтегральної (змагальної) готовності [3].

Поки що єдиним способом підвищення спортивних результатів є усе більше нарощування обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. Однак цей спосіб таїть у собі небезпеку передчасного відходу гравців зі спортивної арени. На жаль, не завжди ще вдається вчасно виявляти індивідуальні межі величини тренувальних навантажень. Це особливо відноситься до командних видів спорту, у тому числі і футболу.

Стосовно до спортивного тренування ми можемо розглядати керування як сукупність свідомих, цілеспрямованих дій тренера по відношенню до спортсменів з метою переведення їх у стан більш високої тренуваності.

Відзначимо, що організм людини є складною біологічною системою.

Головною ознакою системи є те, що вона в цілому утворює нову властивість, якою окремі її частини не володіють. При цьому варто мати на увазі, що окремі більш прості системи можуть бути частиною більш складної системи, тобто підсистемою. Так, серцево-судинна, дихальна, видільна, ендокринна, нервова й інша системи є окремими частинами - підсистемами – у складній системі організму людини.

З погляду кібернетики, людина являє собою складну, динамічну, саморегулюючу систему. Складну тому, що вона складається з безлічі частин (підсистем). Динамічну тому, що їй внутрішньо присутні (як і іншим біологічним системам) безупинна зміна, розвиток. Крім того, вона здатна змінювати свій стан під впливом зовнішніх впливів [2].

Саморегуляція – дуже важлива властивість організму. Сама біологічна система може змінювати свій стан під впливом зовнішніх впливів, зберігаючи при цьому припустимі межі найбільш важливих для себе параметрів, наприклад підтримка температури тіла, тиску крові в судинах і ін. При цьому зовнішні впливи, наприклад біг, ведуть до перебудови функціонування організму (частішанню пульсу, дихання і т.п.). Після припинення зовнішніх дій система прагне повернути організм до середнього рівня нормальної життєдіяльності, деякого рівноважного стану.

У кібернетичних системах розрізняють керуючі і керовані частини, зв'язані між собою каналами прямого і зворотного зв'язку.

По каналах прямого зв'язку тренер передає спортсмену керуючі команди, указівки, розпорядження і т.д., викликаючи в його організмі відповідні зміни. Про ці зміни тренер намагається довідатися від спортсмена по каналах зворотного зв'язку. Одержавши потрібну інформацію, тренер віддає нові розпорядження, одержує нові відповіді – таким шляхом відбувається постійна циркуляція інформації.

У процесі керування тренер не може безпосередньо звертатися до м'язів і внутрішніх органів. Його керуючі команди передаються у вищій рівень регуляції – значенневу програму поведінки. Від цього рівня за рахунок саморегуляції сигнали йдуть до рівня регуляції роботою внутрішніх органів і синергії м'язів, що і включає в роботу необхідні м'язи і внутрішні органи. На основі цього відбувається самовдосконалення організму.

Унаслідок зазначеної специфіки роботи організму спортсмена він усвідомлює лише мету дії і загальні контури досліджуваної вправи. Що стосується того, які м'язи беруть участь у роботі, яка послідовність напруги і розслаблення, амплітуда, точність, домірність і своєчасність зусиль, те ці компоненти діяльності не усвідомлюються [2].

Щоб керування тренувальним процесом були діючим, необхідні наступні загальні умови: 1) наявність керованої (спортсмен) і керуючої (тренер) частин системи; 2) наявність каналів прямої і зворотного зв'язку; 3) необхідний для керування обсяг інформації; 4) достатня частота інформації; 5) цифрові характеристики процесу; 6) критерії ефективності процесу.

Щоб раціонально керувати спортивним тренуванням, тренер повинен хоча б приблизно знати, який вплив здійснюють на організм гравця пропоновані комплекси фізичних вправ, яка ступінь оволодіння

технікою і тактикою і т.п. Ці дані тренер по каналах зворотного зв'язку одержує від спортсмена шляхом опитування і спостережень чи за допомогою методів педагогічного і лікарського контролю [1].

Щоб керувати складним процесом спортивного тренування футболістів, тренер повинний постійно поповнювати свої знання, використовуючи в кожен даний момент ті з них, що виявляться необхідними.

Критерії ефективності – це сукупність способів досягнення поставленої мети при найменшій витраті сил і засобів забезпечення. Наприклад, як зберегти спортивну форму при «щільному» календарі ігор і в той же час виконати задачу ефективного відновлення сил? Як забезпечити підвищення усіх видів підготовленості гравців (фізичної, технічної, тактичної і т.п.) при укороченому підготовчому періоді? Іншими словами, критерії ефективності - це ті показники, за якими оцінюється позитивний підсумок учбово-тренувального процесу.

Література:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. Київ. 2004. 255 с.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси. Ч. 1. 2006. 420 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів. 2007. 134 с.

ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ПІДХОДУ ДО ФІЗИЧНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Костянтин Бейгул,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Павло Хоменко,

професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Актуальність проблеми обумовлюється інноваційним характером сучасної системи фізично-реабілітаційної освіти, пріоритетністю даного напрямку у формуванні та збереженні здоров'я нації. Важливу роль на етапі становлення і трансформації фізично-реабілітаційної спеціалізації відводиться впровадженню її фундаментальної бази – теоретико-методичного та методологічного забезпечення навчального процесу, що є запорукою високої якості професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури його готовності до роботи із відновлення організму.

Актуальність досліджуваної проблеми зростає особливо активно на фоні демографічної ситуації в Україні за останні десятки років та постійної фізичної деградації та захворюваності населення. Вдосконалення та модернізація фармакологічних засобів медицини вже не в змозі протистояти стрімкому зниженню здоров'я населення, а тому актуалізується природній підхід до оздоровлення і лікування, впроваджуються оновлені напрямки, що мають протистояти депопуляційним процесам в державі.

Методолого-теоретичний статус реабілітаційної освіти в сучасній науці ще не сформування як цілісний феномен в порівнянні з методико-практичним та професійно-практичним. Це викликало безпідставне використання принципів структурування категоріальних понять та визнання нову дисципліну в якості медичної.

За сучасних умов особливо важливою постає проблема професійного самовизначення підростаючого покоління, що особливо актуалізується в умовах максимальної динамічності, конкурентності та непередбачуваності ринку праці. Низка фахівців зазначають, що вирішення питань здоров'я поступово зміщується з профілактично-лікувального напрямку до реабілітаційно-оздоровчих процесів, при цьому значно зростають вимоги і особистісна відповідальність професійних кадрів в галузі реабілітаційної освіти.

Фундаменталізація освіти на принципах природовідповідного пріоритету в системі реабілітаційної освіти потребує розробки і

впровадження методологічних основ і теоретико-методичного забезпечення, активного впровадження в реабілітаційні процеси природовідповідних чинників. В означеному аспекті напрямки сучасної реабілітології розділилися на три вектори – фізична, соціальна і медична, при цьому кінцеві результати неузгоджені за об'ємом інформації і в значній мірі загострюють суперечності навчального процесу.

Недостатність досліджень проблем фізичної реабілітації з позицій високої методологічної культури, дає всі підстави розробляти програму регулювання освітньої практики на методологічних принципах і засадах, що ставить загалом методологію на рівень прикладного фундаменту фізично-реабілітаційної освіти. В кінці 80-х років, коли кордони замкнутості методології в тенетах марксистсько-ленінського вчення були зняті і настав час методологічної толерантності, стало зрозумілим, чому виникає зневага і непорозуміння при впровадженні інноваційних видів освіти, або чому її намагаються «медицинізувати», «соціалізувати», «психологізувати», релігійно «освятити» і детермінувати чим завгодно, втрачаючи при цьому зміст головного детермінанта навчання – предметного, тобто оздоровчого, валеогенного.

Характеризуючи основні етапи становлення науки, в античний період, середні віки, можна констатувати, що завжди методологія складалася раніше, а наука з'являлася і оформлювалася уже потім, всередині розробленого методологічного поля. І цей шлях був і є цілком закономірним і саме таке відношення між методологічним мисленням і теоріями наук ми спостерігаємо в працях Платона, Арістотеля, Евкліда, Птолемея, Ф. Бекона, Г. Галілея, Р. Декарта і інших видатних мислителів того часу. Методологічне мислення, яке породжувало науку, згодом починало набирати форму «вторинної» методології – методології наукового дослідження, яка розвивала два відносно незалежних джерела: традиції власне методологічного мислення і рефлексію наукового мислення, що поступово перетворювалося в науково-дослідницьку миследіяльність. По цьому ж, вивіреному історією, шляху потім розвиваються практико-методичні, інженерно-технічні, проектні, організаційно-керівні, історичні і інші типи мислення. Над кожним з них будується своя «вторинна» методологія, яка організує специфічний тип мислення у відносно замкнутій і автономній цілісності. Таким чином створюються різні сфери професійної миследіяльності, які виникають цілком природно і необхідні в якості служб, що забезпечують розвиток професійних форм і типів масового мислення і діяльності.

В історичному розвитку фізичної реабілітації, починаючи з 80-х років минулого століття, так сталося, що вказану вище

дисертаційну структуру фізкультурні спеціалісти, які приступали до прикладних досліджень фізично-реабілітаційної практики, стали традиційно використовувати внаслідок «монополю-медичної методологізації» оздоровчого простору. Медичні науковці спрямовували дисертаційні дослідження фізкультурних спеціалістів в останній, експериментально-прикладний ланцюг, ігноруючи святе правило кожної достойної науки і об'єктивної теорії, орієнтиром якої виступала мультиметодологія. Не дивно, що на початку 90-х років, навіть перша докторська дисертація [3] при наявних спробах масштабно-методичного обґрунтування фізреабілітаційної роботи з інвалідами, не мала методологічних розробок, а опиралася на той методологічний підхід, який вказувався медичною теорією і яку потрібно було педагогічно «обнауковувати», адаптувати під існуючу медичну практику.

Дидактико-педагогічна теорія фізично-реабілітаційної освіти, як і будь-яка наукова теорія, повинна базуватися на трьох рівнях методології: філософському, загальнонауковому і частково-дисциплінарному. Звісно, що визначальним рівнем наукової методології є філософія у плані виконання своєї методологічної функції відносно всіх нефілософських галузей знання. Наступним рівнем методології є загальнонаукова методологія, яка дозволяє використовувати певні принципи дослідження і загальні закони, що підвищує ефективність самих різних галузей знання. Цей рівень є порівняно новим методологічним засобом, але завдяки йому практика повніше й ефективніше реалізує свій методологічний потенціал.

В рамках загальнонаукової методології виникає завдання системного дослідження проблеми фізично-реабілітаційної освіти як невід'ємної й важливої характеристики загальної професійної освіти. Саме системний підхід стає одним з найефективніших методологічних засобів синтезу наукових знань, який в останній період у дослідженні педагогічно-освітніх проблем здобув визнання і широкі права.

У відповідності з загальнометодологічним підходом розгляд фізично-реабілітаційної освіти в сукупності вказаних вище об'єктів дозволяє проводити теоретичний аналіз і досліджувати проблему фізичної реабілітації цілісно і в динаміці її розвитку. При цьому ми повинні враховувати два важливих правила:

– будь-який науковий підхід повинен бути рівнозначним предмету, який вивчається, а сам метод дослідження при цьому постає безпосереднім предметом, який розглядається в його розвитку [58];

– методологічне проектування розпочинається із системно-структурного аналізу практичної сфери професійної діяльності спеціалістів, де виявляються загальні закономірності розвитку цієї сфери, що дає підстави для визначення знань, які «працюють» у сфері

оздоровчої фізичної культури [1]. Що стосується проектування навчальної діяльності студентів, то «вона повинна опиратися на систему соціальних відносин, які невід’ємні від розвитку свідомості особи, її позицій, установок і мотивів» [2].

Проведений аналіз системи фізкультурно-реабілітаційної освіти засвідчує, що існуючі закономірності розвитку нових типів світосприйняття, складно реорганізувати в цілісну системну структуру без інтеграції наявних методологічних знань. Доведено, що система принципів і прерогатив методологічного супроводу сучасної професійної освіти і практична організація ефективного процесу виховання культури здоров’язбереження і відновлення втрачених тимчасово функцій визначило стратегію моделювання навчальної програми, що має реабілітаційну структуру із стратегією на природну сутність здоров’язбереження.

Нами рекомендується зміст низки положень соціальних, медичних і психологічних аспектів реабілітології, в тому числі й навчальні курси соціально-гуманітарної спрямованості адаптувати до предметної основи фізичної культури і спорту, а не узагальнювати іншими навчальними курсами, що не мають належної реабілітаційної спрямованості.

Література:

1. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 184 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімп. література, 2000. 422 с.
3. Порада А. М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль : підручник Київ : Медицина, 2011. 295 с.

ВИХОВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ ПРИНЦИПУ ГУМАНІЗАЦІЇ

Петро Бобрун,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Ігор Солод,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Андрій Сущенко,

професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

Теорія та методика фізичної культури є системою міждисциплінарних наукових знань, що розкривають сутність фізичної культури, що відображають найбільш загальні закономірності її функціонування та спрямованого використання особистістю та суспільством. Теоретико-методичним ядром її змісту є принципи, що регламентують діяльність з фізичного виховання [1].

Теорія і методика фізичного виховання, як спеціалізована галузь педагогічного наукового знання, що знаходиться в партитивних відносинах з педагогікою і в родовидових відносинах з фізичною культурою, є відкритою системою, що саморозвивається. Вона постійно зазнає змін під впливом розвитку наукового знання, комплексу соціокультурних факторів та практики, які стосуються як методичних її аспектів, так і найбільш загальних принципів, що регламентують діяльність з фізичного виховання.

Вступ людства в епоху інформаційних технологій зажадав не періодичних радикальних реформ, а зваженого безперервного вдосконалення системи освіти, що адаптує її до умов життя, що швидко змінюються. Усі події, пов'язані з перманентним удосконаленням системи освіти, торкнулися навчального предмету «Фізична культура», як її історично сформований, об'єктивно необхідний і тому невід'ємний компонент. У програмах 1992 року змінилися його цільові установки та скориговано зміст. У нових програмах відображено сучасні пріоритети навчального предмета: посилено його освітню, оздоровчу та рекреативну спрямованість.

При цьому акцентована спрямованість змісту на фізичну підготовку як засіб підвищення функціональних резервів організму та оздоровлення на цій основі учнів.

Паралельно розробляються та поступово впроваджуються нові технології фізичного виховання. Втрачають актуальність авторитарні методи управління навчальною діяльністю учнів. Вчителю представляється дедалі більша свобода визначення шляхів вирішення навчальних завдань. Одночасно збільшується його відповідальність за результати навчання. Швидкими темпами змінюється соціальний портрет самого учня.

Трансформуються його інтереси, потреби, система цінностей, соціальних установок, особистісних орієнтацій. Ці процеси вимагають від вчителя глибокого розуміння змін, що відбуваються у змісті предмета, що викладається, високого рівня володіння його змістом і сучасною методикою викладання. Надійним джерелом формування такого розуміння є наукові педагогічні знання, що постійно оновлюються. Процес оновлення стосується всіх змістів педагогічної науки, включаючи принципи відбору, структурування змісту, побудови навчального процесу тощо [2; 3].

Переосмислюються традиційні і з'являються нові підходи до загальної середньої освіти.

Педагогічна практика і наука з партитивних відносин впливає процес трансформації теорії та методики фізичного виховання. Довгі роки, розвиваючись за умов жорсткого ідеологічного пресингу, вона поступово втрачала свою гуманістичну спрямованість. Термін «гуманізм» важко було зустріти навіть у підручниках педагогіки, що позначилося на змісті теорії, методики та практики фізичного виховання. Після втрати колишніх ідеологічних орієнтирів, які не витримали випробування часом, необхідність звернення до гуманізму постала перед педагогічною наукою, її приватними методиками та практикою з особливою гостротою [1].

Гуманістична орієнтація системи загальної середньої освіти обумовлює на системному рівні необхідність обґрунтування та розробки метапринципу гуманізації фізичного виховання, яке полягає у партитивних відносинах із загальною середньою освітою. В даний час дозріли теоретикометодичні передумови і виникла об'єктивна необхідність гуманістичного регулювання не тільки змістовної, процесуальної, результуючої сторін фізичного виховання, але і його основоположних принципів, що впорядковують педагогічну практику [3].

Практичне значення метапринципу гуманізації полягає в інтеграції всіх підсистем системи фізичного виховання у єдиний гуманістично орієнтований навчально-методичний комплекс та підвищення його освітнього потенціалу за рахунок інтеграційних властивостей системи.

Необхідність обґрунтування та розробки метапринципу гуманізації фізичного виховання обумовлена низкою приватнопредметних підстав. Перше в тому, що основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи – перцептивна за своєю рухова діяльність. Їх використання пов'язане з активним втручанням в інтимні фізіологічні, біохімічні психічні та інші процеси розвитку та функціонування організму людини. Тому в процесі фізичного виховання неминуче виникають проблеми мети, завдань, засобів, результатів, педагогічних технологій, їх співвідношення із закономірностями природного, соціокультурного середовища проживання людини та інші, які повинні вирішуватися відповідно до вимог гуманізму [3].

Друга підстава в тому, що в умовах демократизації суспільства розширюються межі самовизначення особистості. Одночасно посилюється її відповідальність за зміст та результати своєї діяльності по відношенню до себе, природного та соціокультурного середовища. Така відповідальність може бути сформована виходячи з високої моральної культури людини. Умовою досягнення людиною високого рівня моральної культури у процесі фізичного виховання є пріоритет щодо нього гуманістичних підходів. Ця умова може бути дотримана, якщо всі компоненти фізичного виховання проектуються та реалізуються з урахуванням вимог гуманізму етики та педагогіки [1]. Третя підстава обумовлена державними інтересами цивілізованих країн світу у гуманістичному ставленні до своїх громадян.

Проблема розвитку творчих здібностей дітей у час є однією з важливих соціальних проблем, у вирішенні якої зацікавлені вихователі, вчителі, батьки. Саме зараз нам потрібні люди, здатні мислити творчо, здатні приймати рішення, що виходять за рамки традиційних та стандартних. Творчі можливості та здібності закладені, як стверджують багато вчених, у будь-якій дитині. На жаль, ці здібності з ходом часу незворотно губляться, тому потрібно, якнайуспішніше розвивати їх у молодшому шкільному віці.

Основними умовами, що забезпечують розвиток творчих здібностей дитини на заняттях фізичною культурою, як ми вважаємо, можуть бути:

1. Орієнтація на індивідуальні особливості дітей молодшого шкільного віку та диференціація запропонованих їм завдань та вправ.

2. Взаємонавчання на уроці. Воно дозволяє вирішити щонайменше три завдання. По-перше, навчаючи друга, дитина усвідомлює сутність процедури, техніку виконання вправи, що сприяє кращому освоєнню моторного впливу. По-друге, таке навчання може допомогти формувати інструкторські здібності. По-третє, воно сприяє оптимізації викладання на уроках. Поряд з цим не слід забувати, що взаємонавчання містить у собі великий виховний потенціал. Воно

розвиває відчуття співпереживання удачам і невдачам друга, відповідальність, тощо.

3. Встановлення у процесі навчання суб'єкт-суб'єктних відносин, у результаті складаються позитивні, добрі стосунки з учнями.

4. Створення сприятливого психологічного клімату під час занять, створення емоційної обстановки навчання. За такої умови дитина може повністю розкритися, виявити свій творчий потенціал.

5. Включення дитини на значну йому діяльність, залучення учнів до здійснення ними прямих обов'язків капітанів команд, фізоргів, чергових.

6. Використання комплексу вправ, які б розвитку творчих здібностей молодших школярів. Здебільшого реалізація цієї умови зводиться до того що, що урок фізичної культури перетворюється на суцільну гру.

У висновку хочеться відзначити, що урок фізичної культури, більш ніж будь-який інший урок, приховує в собі потенціал розвитку креативності учнів. Такий творчий, цікавий урок фізичної культури для школярів величезна радість, це відповідає їх фізіології та психології так само, як прагнення нового та незвичайного.

Література:

1. Антонова О.Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: [монографія] / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ім. І. Франка, 2012. С.14-41.

2. Професійна освіта : словник / уклад. С.У. Гончаренко та ін.; за ред. Н.Г. Ничкало. Київ. 2000. 380 с.

3. Сисоева С.О. Підготовка вчителя до формування творчої особистості учня: [монографія]. Київ. 1996. 406 с.

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

Микола Бойко,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ХНПУ імені Г. С. Сковороди*
Науковий керівник: Ігор Гринченко,
*доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
спортивних ігор та туризму ХНПУ імені Г. С. Сковороди*

На сьогодні у волейболі застосовуються різні засоби та методи підвищення спортивної підготовки юних волейболістів. Зараз нема сенсу шукати загальні стандарти техніки, засоби та методи технічної підготовки у прагненні досягти високих результатів. Тому необхідна творча робота тренера з тим, щоб врахувати індивідуальні особливості гравців. Отже, головним завданням процесу навчання техніки гри є вдосконалення структури рухових процесів, їх динаміки та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів [2, 4].

На різних етапах технічної підготовки волейболістів є свої особливості, які необхідно враховувати, і залежно від рівня спортивно-технічної підготовленості спортсмена слід будувати навчально-тренувальну роботу з урахуванням одного чи кількох напрямів у вдосконалення техніки [1, 3].

Головною особливістю в процесі опановування техніко-тактичною майстерністю на початковому етапі підготовки юних спортсменів є формування системи рухових умінь і навичок, і навіть розвиток рухових якостей, необхідний для їх виконання. У зв'язку з цим, проблема розробки ефективних засобів та методів підвищення технічної підготовленості юних волейболістів дуже актуальна.

З урахуванням того, що наукова сфера в галузі спортивних ігор, у нашому випадку – волейболу передбачає методичні прийоми при розучуванні простих та складнокоординаційних елементів гри, то в специфічній структурній частині її реалізації, нами виділялися окремі етапи:

- загальне уявлення та аналіз техніки виконання ігрового елемента;
- освоєння складного елемента в штучно створених умовах з варіантами спрощення на основі вправ, що підводять;
- освоєння елемента гри в умовах підвищеної координаційної складності;

– вдосконалення освоєних елементів гри у навчальній грі.

У процесі тренувальної діяльності на навчально-тренувальних заняттях ми застосовували стандартні методи опанування технікою гри: повторний, ігровий, змагальний та інтегральний.



Рис. 1. Структурно-логічна схема технічної підготовки юних волейболістів 10-12 років на початковому етапі тренування

Що до спеціальних засобів, то у процесі навчально-тренувальних занять, застосовувалися вправи, які розглядалися нами як допоміжні та основні. До перших ми відносили загальнорозвивальні вправи та рухові дії з інших видів спорту, у другі – спеціально-підготовчі, підвідні, змагальні, вправи з техніки, тобто використовувалися рухові дії, включені безпосередньо до волейболу, і виконувались у сукупності з іншими елементами, що відбуваються в ігровій ситуації.

Вправи допоміжного характеру комплексно вирішували завдання різнобічного характеру у підготовці юних волейболістів, переважно у напрямі розвитку рухових здібностей, які необхідні для ефективного реалізації технічних прийомів гри. Застосовувалися вправи направлених дій на окремі м'язові групи, що беруть безпосередню участь у реалізації ігрових елементів, а саме, вправи швидко-силового характеру, швидкісні, координаційні, естафети з елементами гри волейбол тощо.

Застосовані в навчально-тренувальній роботі *основні вправи*, вирішували завдання опанування технікою окремого технічного прийому гри в цілісному виконанні, або з виростанням підвідних вправ на основі застосування розчленовано-конструктивного методу. Імітаційні рухові дії ми використовували в межах розчленовано-конструктивного методу навчання з метою опанування технікою складнокоординаційних рухових дій, оскільки вони є подібними за своїми ознаками та біомеханічними характеристиками з реалізацією вивчаємого елемента гри.

Освоєні технічні прийоми гри в процесі навчально-тренувальної роботи удосконалювалися у межах окремого індивідуального або групового відпрацювання (в парах, трійках тощо), або в реалізації командних дій в навчальних іграх чи в період змагань [4].

Експериментальна група (далі ЕГ) хлопчики 10-12 років Бориспільської ДЮСШ у кількості 12 осіб тренувалася дотримуючись структурно-логічної схеми технічної підготовки юних волейболістів. Контрольна група (далі КГ) хлопчики 10-12 років цієї ж школи у кількості 12 осіб тренувалися за традиційною навчальною програмою [5].

Результати тестування технічної підготовленості під час педагогічного експерименту (таблиця 1) свідчать про те, що в ЕГ найбільшими показниками приросту характеризуються показники складних технічних прийомів з м'ячем: кидків тенісного м'яча на передню та задню лінії й склали – 61,72% та 69,97%, відповідно.

Таблиця 1 – Результати тестування технічної підготовленості підослідних експериментальної і контрольної групи

| № | Тест | Групи | Статистичні показники | | | Приріст |
|---|---|-------|-----------------------|-----------------|------------------|---------|
| | | | вихідні дані | кінцеві дані | відмінності | |
| | | | $\bar{x} \pm m$ | $\bar{x} \pm m$ | p | % |
| 1 | Передачі м'яча двома руками зверху в стінку за 30 с (раз.) | КГ | 26,09±6,57 | 27,1±5,09 | p>0,05 | 3,87 |
| | | ЕГ | 20,35±4,97 | 26,14±2,80 | p<0,05 | 28,45 |
| 2 | Передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с (раз.) | КГ | 23,04±3,69 | 24,36±3,09 | p>0,05 | 5,82 |
| | | ЕГ | 18,85±6,53 | 23,50±3,78 | p>0,05 | 24,66 |
| 3 | Передача м'яча двома руками знизу над собою за 30 с (раз.) | КГ | 22,40±4,21 | 23,95±3,31 | p>0,05 | 6,91 |
| | | ЕГ | 18,07±7,37 | 22,92±4,90 | p>0,05 | 26,84 |
| 4 | Кидки тенісного м'яча через сітку на передню лінію (10 кидків) (раз.) | КГ | 2,13±1,16 | 3,31±0,85 | p>0,05 | 55,39 |
| | | ЕГ | 3,71±1,61 | 6,0±0,85 | p<0,05 | 61,72 |
| 5 | Кидки тенісного м'яча через сітку на задню лінію (10 кидків) (раз.) | КГ | 3,04±1,06 | 3,77±0,72 | p>0,05 | 24,01 |
| | | ЕГ | 3,53±1,42 | 6,0±0,57 | p<0,05 | 69,97 |

Порівнюючи показники між досліджуваними групами у тестах «Передачі м'яча двома руками зверху в стіну за 30 с», «Передача м'яча двома руками над собою за 30 с на висоту 1 м» і «Передача м'яча двома руками знизу над собою за 30 с на висоту 1 м» ми виявили, що у юних волейболістів експериментальної групи різниця між показниками вірогідно збільшилася ($<0,05$) проти контрольної, і склала, відповідно, на 24,67%, 18,84% та 19,93% на користь експериментальної групи.

Результати спостереження за піддослідними, що проводилися протягом усього педагогічного експерименту дало змогу стверджувати, що в експериментальній групі з виконання технічних прийомів юні волейболісти були набагато ближче до правильного опанування технікою, ніж у контрольній групі. У них спостерігаються більш узгоджені рухи при спробі виконати технічний прийом.

Таким чином, результати виконаного дослідження підтверджують тенденцію покращення рівня підготовленості юних волейболістів експериментальної групи.

Література:

1. Ермаков С. С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам волейболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001. № 2. С. 32-42.
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков, 2009. 396 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.
5. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий В. О., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮСШОР та ШВСМ. Київ, 2009. С.152.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Катерина Болібрук,
*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 075 Маркетинг ДТЕУ*
Науковий керівник: Світлана Гайдай,
*старша викладачка кафедри фізичної культури та спорту
викладання фізичної культури ДТЕУ*

В цій роботі описані умови формування здорового способу життя сучасної молоді в закладах середньої освіти, розкрито яку роль у ставленні до спорту відіграє викладацький колектив, система освіти. Вимоги до освітніх навчальних програм, харчування в закладах, їх відповідність дійсності. Стан фізичної в закладах середньої освіти під час воєнного стану. Та спершу давайте розглянемо ситуацію що відбулася до війни.

Формування здорового способу життя дітей, як майбутнього здорової нації, в усі часи буде актуальним. Так як в освітніх закладах діти проводили більшу частину дня (в середньому по 6-9 годин), відповідальними за формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти, завданнями якої є виховання освіченої особистості, всебічний розвиток, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування здорового способу життя. Середньо загальноосвітні школи посідають вагоме місце в життя кожної людини, так як більшість в них навчались, саме школа є простором де діти проходять соціалізацію, досліджують не тільки дисципліни сформовані Міністерством освіти, а й вчать керувати часом, ставити пріоритетність, вибудовувати графік та стиль життя. Наступні сходинки освіти, зокрема вища, напряму залежать від здобутих знань і навичок під час шкільних років. Тому проблема формування здорового способу життя школярів посідає вагоме місце в шкільній освіті [1].

Основними завданнями школи для формування здорового способу життя є: використання здоров'язбережних технологій, дотримання рухової активності, турбота про раціональне збалансоване харчування в закладах освіти, створення сприятливої атмосфери для навчання і розвитку школярів, формування розуміння про здоровий спосіб життя та всяка його підтримка. На превеликий жаль основна частина навчання відводиться на уроки в кабінеті за партами по 45 хвилин з короткими перервами по 10-25 хвилин. Такий підхід формує сидячий образ життя який продовжується в подальшому на роботі офісного типу. З кількістю відведеними на фізичну підготовку

стан не краще, кількість годин відведених на фізичну культуру продемонстровано в *таблиці 1*.

Таблиця 1 – Максимальна кількість годин відведених для занять фізичною культурою

| | Рівень стандарту | Профільний рівень |
|-------------|-------------------------|--------------------------|
| 5-9 класи | 3 години на тиждень | – |
| 10-11 класи | 3 години на тиждень | 6 годин на тиждень |

Зазвичай через брак часу для інших, більш вагомих предметів на думку викладачів та батьків дітей, години зменшують, в закладах з профілем іноземних мов, математичних наук та інших, кількість академічних годин на тиждень може скорочуватись до 1 чи 2 занять. Це не єдина проблема що виникла через несерйозне ставлення до цієї дисципліни. В більшості не спеціалізованих закладах давно не здають нормативів, заняття проходить у вільному форматі, не проводиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, гігієнічні вимоги. Такі важливі речі як техніки виконання вправ, загальне підвищення стійкості, виконання нормативів просто не виконуються, внаслідок чого спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовки школярів [2].

Щодо харчування, то меню запропоноване Міністерством освіти і науки важко назвати збалансованим. Більшість дітей відмовляється харчуватись в шкільних їдальнях, причинами чого є застарілі норми (деякі затверджені ще при СРСР) та неапетитний вигляд. Діти, особливо підлітки, не завжди правильно харчуються, надаючи перевагу солодощам або снекам, а не овочам, фруктам, часто нормально не снідають. Ба більше, якщо зайти в першу навмання їдальню школи, то побачимо що поряд з сніданками і обідами, що віддаля нагадують повноцінний прийом їжі, продаються різні солодощі: булки, цукерки, різні снеки по типу чіпси і сухариків, соки та газовані напої з великим вмістом цукру. Однією з ймовірних рішень що трохи покращить ситуацію є відмова продавати шкідливу їжу в місцях освіти молоді.

Під час карантину та після повномасштабного вторгнення Росії стан суттєво погіршився. На початку війни освітній процес припинився частково відновився лише у березні, у дистанційному форматі, що означає що звичних занять фізичною культурою не відбувається. Натомість в більшості випадків проводять онлайн заняття. Онлайн освіта дозволяє отримувати знання не буваючи в школі, до прикладу якщо учень знаходиться на окупованих територіях, в зонах бойових дій, зокрема знаходячись за кордоном [3].

Щодо фізичного виховання, складність викладання цього предмету дистанційно обумовлена обов'язковою присутністю на уроках офлайн, але при такій складній ситуації єдиним нормальним рішенням є проводити заняття за допомогою освітніх платформ. Загалом учні проводять близько шести годин на день в сидячому положенні за монітором приділяючи увагу навчанню, урок фізкультури в таких умовах також проходять онлайн, проте негативними явищами цього є недостатня увага викладача кожному учневі, неможливість проконтролювати вірну техніку виконання вправ, деякі учні в силу постійних ракетних обстрілів, відключення світла, деякі діти не мають стабільного доступу до інтернету. Це не єдина проблема, більшість викладачів не можуть похизуватись інформаційною підкованістю. При такому широкому виборі різних програм, додатків, платформ, можливість надсилати матеріали та оцінювати відео, більшість не проводить занять належним чином та не прагне освоювати нове. Таким чином Більшість дітей не отримує навіть того фізичного виховання що було до війни, більше проводить часу вдома за комп'ютером, через що страждає фізична підготовка. Не менш вагомим компонентом є психологічний стан учня. Всі учасники навчального процесу переживають психологічне напруження, втомленість, пригніченість, що призводить до апатії, втоми, виснаження. Небезпечним такий стан є через те що може перерости в депресію. При такому емоційному стані немає жодного бажання займатися спортом, хоча саме фізичні навантаження дозволяють відволіктися від проблем сьогодення, та призвести фізичне і ментальне здоров'я до ладу [4].

Шкільний вік є найслухнішим часом для привиття дітям правильного способу життя. Навчання здоровому способу життя – цілеспрямований, систематичний і організований процес. Одним з компонентів здорового способу життя є спорт. Навчаючи молодь піклуватися про свій фізичний стан, ми турбуємось про майбутнє нації та країни, особливо в такий час. На жаль у системі освіти є вагомим недосконалістю що роблять процес формування здорового способу життя важчим, до прикладу: незадовільний стан харчування в закладах, ставлення до предмету, загальні засади. Під час війни додалися умови дистанційного навчання, інформаційна освіченість викладачів. Враховуючи наскільки важливе фізичне здоров'я цю тему не можна залишати, а шукати способи вирішення щоб подолати проблему.

Література:

1. Єрмакова Т. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. м. Харків. Харків. С. 1. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09ytstep.pdf>.

2. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40137/Zabiako_114-118.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

3. Корінчак Л. М. Проблема формування здорового способу життя школярів. м. Умань. С. 1–2. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/13150/1/PROBLEMA%20FORMUVANNYa%20ZDOROVOHO%20SPOSOBU%20ZhYTTYa%20ShKOLYaRIV.pdf>.

4. Шуліга Н. & Шуліга А. Методичні рекомендації про викладання фізичної культури. <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-pro-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2021-2022-navchalnomu-gotsi/#:~:text=Рівень%20стандарту%3A%205%20%209%20класи,та%20використовуватися%20в%20повному%20обсязі>.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА СТАН ОРГАНІЗМУ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА

Владислав Браткевич,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка;*

Андрій Хоменко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Юлія Зайцева,

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Плавання – це вид спорту, який має значний вплив на функціональний стан організму молодого спортсмена. Для визначення цього впливу важливо розглянути різні аспекти, такі як фізичні, психологічні та соціальні аспекти плавання для молодих атлетів.

Фізіологічний вплив плавання:

1. Покращення фізичної форми: плавання є відмінним засобом для покращення загальної фізичної форми. Заняття плаванням сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та гнучкості.

2. Кардіоваскулярне здоров'я: регулярне плавання підвищує кардіоваскулярне здоров'я, знижує ризик серцевих захворювань та поліпшує кровообіг.

3. Дихання та легені: плавання вимагає від спортсмена правильного дихання, це допомагає розвивати дихальну систему та збільшує об'єм легенів.

4. Контроль ваги: активне плавання сприяє спалюванню калорій і допомагає зберігати здорову масу тіла.

5. Зменшення стресу: плавання може допомогти молодому атлету зменшити стрес та покращити психічне здоров'я.

Психологічний вплив плавання:

1. Покращення самооцінки: успіхи в плаванні сприяють підвищенню самооцінки та вірі в себе.

2. Стресорозлад: плавання може бути ефективним способом боротьби зі стресом та депресією, оскільки воно вивільняє ендорфіни, які підвищують настрій.

3. Розвиток дисципліни: регулярні тренування у воді навчають молодих атлетів дисципліні та витривалості.

Соціальний вплив плавання:

1. Товариші та спільнота: у плаванні молоді атлети знаходять нових друзів і входять в спортивну спільноту, що сприяє соціалізації.

2. Здоровий спосіб життя: плавання спонукає молодих атлетів до здорового способу життя, включаючи правильне харчування та регулярну фізичну активність.

3. Завдання та цілі: тренування та участь у змаганнях надають молодим атлетам конкретні завдання та цілі, що сприяють їхньому особистісному розвитку.

Плавання має важливий вплив на функціональний стан організму молодого атлета, охоплюючи фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Цей вид спорту сприяє загальному фізичному розвитку, покращує психічне здоров'я та сприяє соціалізації. Для молодих спортсменів плавання може стати не тільки засобом здобуття вищих спортивних досягнень, але й способом формування здорового та збалансованого способу життя.

Література:

1. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С.7–11.

2. Гета А. Особливості психоемоційного розвитку слабозорих дітей шестирічного віку в умовах корекції засобами фізичної культури (на прикладі плавання). *Молода спортивна наука України: зб наук. стат. в галузі фіз. культ. та спорту*. Львів. 2005. Вип. 9, Т.2. С.133–136.

3. Калиниченко І. О., Савчук О. В. Особливості морфо-функціонального стану юних плавців на етапі початкової навчально-тренувальної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8. С. 31–35.

4. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання : навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2010. 108 с.

ОЦІНКА ПРОФІЛАКТИЧНОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ

Ганна Ванюшкіна,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Інна Шапаренко,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Кістковий скелет, опорно-руховий та нервово-м'язовий апарат формують порожнини-ємності для роботи життєво важливих систем організму: дихання та кровообігу. Кардіореспіраторна система як функціональна система розвивається, удосконалюється, диференціюється через опорно-руховий, нервово-м'язовий апарат. Мале коло кровообігу, якість наповнення серця кров'ю та насичення крові киснем залежить від форми грудної клітини, хребта, виду постави.

Кістково-м'язовий апарат інтенсивно росте та розвивається, зміцнюється та формується постава саме у шкільному віці. Біологічний механізм росту та розвитку генетично детермінований, але зовнішні, екзогенні фактори вносять свої корективи у ці процеси. Зокрема, фізичні вправи, рівні рухової активності можуть поліпшити (адекватне навантаження) або погіршити (гіпер або гіпокінезія) ці показники.

Постава - це звичка, яку можна цілеспрямовано, через спеціальні вправи формувати та змінювати. Використання фізичних вправ у оздоровчих цілях є особливо актуальним у сучасних умовах. У постчорнобильський період стали фіксуватись лікарями-педіатрами зміни в опорно-руховому апараті, збільшення порушень у поставі [2].

Виявилася пряма залежність між формою порушення постави та рівнем захворюваності дітей. При млявій поставі, сколіотичній формі постави діти хворіли в 3-4 рази більше, ніж за наявності правильної постави. Рекомендується не лише налагодити режим харчування та сну, а й правильно підбирати меблі, одяг.

Засобами фізичної культури можна виховувати і коригувати поставу, а загартування сприятиме зниження захворюваності.

Необхідно давати медико-біологічне обґрунтування використання фізичних вправ у оздоровчих цілях, з урахуванням єдності всього організму, а не окремих його органів та систем [3].

У складному комплексі чинників, які впливають на формування здорового покоління, важливе місце посідає фізична культура, яку

потрібно використовувати для корекції росту та розвитку, підвищення неспецифічної стійкості до чинників довкілля [3].

Проведені медико-соціологічні обстеження школярів 3-11 класів, які проживають на забрудненій території, виявили порушення режиму дня школярів. Багато хто не займався фізичними вправами. Вони відзначалися підвищеною стомлюваністю, запамороченням, загальним нездужанням разом із порушеннями опорно-рухового апарату [3].

Відбувається прискорене старіння опорно-рухового апарату в забрудненій зоні із зменшенням щільності, мінеральної насиченості кісткової тканини після аварії на ЧАЕС [1]. Фізичні вправи – це шлях профілактики захворювань у мешканців на забруднених територіях [2].

З метою оздоровлення пропонується низка заходів, зокрема оздоровлення через фізкультурно-туристичні бази з ігровими заняттями, туризмом. Це сприятиме тренуванню та загартуванню організму дітей, дасть душевне полегшення у спілкуванні з природою [2].

Основна проблема у навчально-виховних установах це забезпечення та оснащення фізкультурно-спортивної бази, її немає у 23,2% освітніх шкіл. Структурна частина уроків не витримується, загальна та моторна щільність занижені, тренувальний ефект не досягається у 26% освітніх шкіл. Немає достатнього набору меблів для правильного розсаджування дітей. Чинна кабінетна система навчання значно ускладнює можливості правильного підбору учнівських столів для учнів одного класу, оскільки вони мають значні коливання антропометричних показників. Недостатня освітленість зазначена у 19% загальноосвітніх шкіл [2].

Підвищення фізичної підготовленості залежить як від структури уроку, так і від теоретичних занять. Теоретичні заняття рекомендуються давати протягом уроку як короткочасні бесіди [1].

Розподіл навантажень аеробної та анаеробної спрямованості у навчальному році має мати характер гнучкого планування. Найбільш доцільним є використання рухливих ігор та естафет, як один із факторів зміцнення здоров'я [2].

Комплексне використання загальнорозвивальних, спеціальних та коригувальних вправ дає стійкий ефект при порушеннях постави у дітей та молоді. Необхідний лікарсько-педагогічний контроль за динамікою змін не лише в поставі, а й у функціях дихальної та серцево-судинної систем [1].

Фізичний розвиток визначається морфофункціональними властивостями організму. У це комплексне поняття входять: маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки, форма постави, тип статури, індекс розвитку соматичної зрілості. Розроблено діагностичну картку для практичної діяльності у вдосконаленні фізичного виховання.

Маса тіла є інформативним показником ступеня розвитку кісток та м'язової системи, внутрішніх органів. Між масою та довжиною тіла є тісна корекційна залежність.

Аналіз літературних даних з проблеми, що вивчається, свідчить про те, що опорно-руховий апарат є основою постави, типу статури, формування ємностей-порожнин для життєво-важливих органів і систем. Правильно підібрані, дозовані фізичні вправи сприяють формуванню хорошої постави та корекції сколітичної постави. У постчорнобильський період відзначається прискорене старіння опорно-рухового апарату та сполучної тканини. Один із засобів оздоровлення організму, в умовах забрудненого середовища, гіпокінезії є рухова активність, ігрові заняття аеробної спрямованості з елементами виховання та формування правильної постави.

Література:

1. Афанасьєва О. С. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан хребта слабчочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 152–155.

2. Афанасьєва О. С. Фізична реабілітація слабчочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави : автореф. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.03 – фізична реабілітація. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014. 22 с.

3. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л. 2009. Вип. 13, т. 3. С. 35-39.

4. Грейда Н. Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4. С. 119–123.

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

Костянтин Варданія,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Валерій Маник,

*аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Одним із важливих аспектів у контексті професійної діяльності тренера є проблема формування стилю індивідуальності особистості. Вирішення цієї проблеми передбачає становлення особистої позиції професіонала, формування його професійного самовизначення.

Аналіз тренерської діяльності показує, що для неї характерною є неузгодженість між двома тенденціями (орієнтаціями):

– між репродуктивно-консервативними, авторитарними установками та стереотипами, що характеризують свідомість тренера та орієнтованими, насамперед, на виконання вузькопрофесійних спортивно-технічних завдань. Особистісно-професійна позиція тренера редукується до функціонально-виконавчої. Цей тип відносин «людина – діяльність» називається безсуб'єктивним;

– орієнтацією на цінності педагогічного гуманізму, творчості, професіоналізму, де тренер виступає як суб'єкт, що орієнтується на створення нових форм суспільного життя, і максимально виявляє свою індивідуальність.

Оскільки сьогодні усвідомлено необхідність перебудови всієї сфери спортивної діяльності на основі цінностей гуманізму, утвердження їх пріоритету, то особливої актуальності набуває не тільки проголошення цього принципу, а й розробка механізму його реалізації у практичній діяльності, у тому числі у професійній діяльності тренера, який виступає однією з її ключових фігур. Формування та використання індивідуального стилю є важливою умовою здійснення професійної діяльності тренера та реалізації суб'єкт-об'єктивних відносин у спорті. На нові орієнтації у діяльності тренера спрямовано наш дослідницький інтерес.

Формування творчої індивідуальності тренера у загальному плані збігається з формуванням його як особистість; воно вирішальним чином залежить від його особистісних рис, якостей, насамперед, таких як світогляд, громадянська переконаність, усвідомлена відповідальність. Саме рівень розвитку особистості тренера насамперед визначає рівень його діяльності.

Тренеру необхідно враховувати і те, як оцінюють його особу спортсмени. Досвід показує, що любов'ю дітей та підлітків користуються по-справжньому добрі, витримані наставники. Помічено, що чим більше невимушеності, природності, жартів, веселощів у відносинах між тренером та вихованцями, тим краще йде адаптація, швидше зростає спортивна майстерність.

Для багатьох хлопців, які знайшли своє покликання в заняттях спортом, саме тренер виступає як ідеал, який вони прагнуть наслідувати в житті.

Отже, у період розвитку юного спортсмена, коли ще велика емоційна сприйнятливність тренеру при налагодженні взаємин із вихованцем необхідно звертати особливу увагу на прояв своїх особистісних якостей. Рівень розвитку позитивних особистісних якостей спортивного педагога – найважливіша умова нормалізації взаємин із молодими спортсменами, а результаті – підвищення ефективності навчально-тренувального і виховного процесу [2].

Саме високий рівень розвитку особистісних якостей забезпечує тренеру авторитет.

Авторитет особистості тренера є однією з основних умов успішності його діяльності, що ґрунтується на глибокому знанні ним своєї справи, безкомпромісної вимогливості до себе, захопленості своєю роботою. Особистісний авторитет залежить також від уміння встановлювати педагогічно правильні стосунки як з вихованим, і з колегами, батьками, громадськістю.

Авторитет тренера – необхідна умова ефективності його на вихованця. Тому завоювання авторитету – найперше завдання спорторганізатора. Довіра до тренера формує у спортсменів психологічну впевненість у успішному результаті початої справи, об'єднує їх. Тенденція радити, показувати, доводити і переконувати, на противагу тенденції постійно лаяти та нав'язувати свою думку, сприятливо впливає на становлення юних спортсменів.

Аналіз провідних особистісних якостей тренера показує, що частина тренерів, які мають високий авторитет у спортсменів, за окремими якостями мають низькі оцінки, і навпаки. Авторитет тренера складається з його справжніх переваг та недоліків [3].

Особливо важливе значення у встановленні авторитету тренера мають сильна воля та твердий характер, які виявляються в організованості та дисциплінованості тренера, його енергійному, наполегливому прагненні до досягнення поставлених цілей та завдань у процесі навчання та виховання спортсменів.

Необхідною умовою завоювання авторитету є: повага до особи спортсмена, вміння спілкуватися з нею як з людиною дорослою, тактовність, доброзичливість, уважність. Подібне ставлення викликає у спортсменів почуття у відповідь [1].

Відомий американський спортивний психолог Кретті наводить кілька моделей типів тренерів, побудованих виходячи з висловлювань спортсменів. До позитивних типів тренерів належать: підтримуючий – завжди поруч зі спортсменом, готовий підтримувати спортсмена у важких ситуаціях, застерігає від можливих помилок та підбадьорює, орієнтується на майбутні успіхи; холоднокровний – зберігає спокій у напружених ситуаціях і приймає у яких правильне рішення, завжди є прикладом самовладання своїх вихованців, критичні висловлювання висловлює віч-на-віч і може заспокоїти спортсменів, якщо вони перезбуджені; психолог – може довести спортсмена до оптимального рівня збудження перед змаганнями, успішно керує командою після поразки, може перетворити страх на перевагу, розуміє та відчуває стан спортсменів до та вчасно змагань; оратор – вдало користується словом, налаштовує спортсменів більш активну роботу без зайвого тиску [2].

До негативних типів відносяться:

- образ тренера, якого найбільше не люблять;
- крикун – вважає, що його роботи залежить від величини шуму, що він створив;
- месник – вселяє спортсменам, що невдачі ставлять під загрозу його місце у команді, готовий мститися їм за недостатньо активну роботу і старання;
- душник – добре працює на тренуваннях, але в міру наближення змагань впадає у шоковий стан;
- герой – кидається вітати своїх вихованців, щоб усі бачили, хто саме їхній тренер; професор – науково налаштовує себе та своїх вихованців за допомогою надскладних установок та планів на гру [2].

Окремі тренери, не маючи досвіду роботи з дітьми, стають на шлях завоювання хибного авторитету. Одним із найбільш негативних видів авторитету тренера є авторитет придушення. Педагог прагнути, демонструючи перевагу у правах і можливостях, тримати спортсмена у постійному несвідомому страху перед покаранням. Такий авторитет зустрічається дуже рідко.

Поруч із авторитетом придушення зустрічається авторитет відстані. Тренер прагне тримати спортсменів на певній дистанції, бути недоступним та загадковим, допускаючи лише офіційні контакти [4].

Чималу шкоду вихованню дітей та підлітків приносить псевдавторитет педантизму. Спорторганізатор створює в команді цілу систему непотрібних умовностей, штучно насаджуваних дріб'язкових традицій і прагне перетворити їх на основу ставлення до дітей.

Псевдавторитет резонерства – це прагнення показати себе всезнаючим, впливати на спортсменів нескінченними дорученнями та настановами.

Існує також хибний авторитет доброти, підкупу, або обіцянок, коли тренер прагне завоювати авторитет і повагу до своїх вихованців потуранням, зниженням вимогливості [3].

Таким чином тренер – людина високих моральних якостей, чуйна і уважна, що має високу культуру, вміло організує виховання спортсменів. Людина фанатичної відданості спорту, цілеспрямованості, схильна до сміливих пошуків та новаторства; який систематично враховує результати педагогічної праці, використовує педагогічні ідеї та методичні рекомендації у практичній діяльності, навчає спортсменів застосовувати знання на практиці, вміло аналізує педагогічну ситуацію та обирає найбільш ефективні засоби впливу на спортсменів [2].

Література:

1. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету*. 2012. № 64. С. 103–107.
2. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю. Педагогічна майстерність викладача: навч. посіб. Харків: НФаУ, 2009. 140 с.
3. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси. Ч. 1. 2006. 420 с.
4. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів. 2007. 134 с.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ В АМАТОРСЬКОМУ РУКОБОРСТВІ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ВЛАСНИЙ ДОСВІД

Антон Великодворський,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ХНПУ імені Г. С. Сковороди
Науковий керівник: **Ніна Санжарова,**
доцентка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Загальновідомо, що *рукоборство* – це вид спорту для спортсменів будь-якого віку, але і в цьому спорті є свої специфічні травми. Хоча й рідко, але трапляються майже й переломи руки [1, 3].

Зазвичай відбувається скручений перелом плечової кістки, який буває з осколками та зміщенням. А такий діагноз не найкращий помічник у популяризації *рукоборства* серед молоді та інших шанувальників цього виду спорту. Причому більшість травм припадає на поєдинки спортсменів-початківців і аматорів.

Специфіка докладання зусиль в *рукоборстві* відрізняється від загальноприйнятої в інших видах спорту. Відрізняються також методи й засоби тренування [2, 3].

Дуже часто в аматорських змаганнях беруть участь спортсмени, які з тих чи інших обставин, ще не готові до боротьби: їхній суглобово-зв'язковий апарат не підготовлений належним чином, техніка грішить вадами, а іноді просто травмонебезпечна. Вони нехтують розминкою. Травма в таких випадках зазвичай не змушує себе довго чекати.

Якщо проаналізувати більшість подібних травм, то й небезпечного положення як такого там не було. Більшість переломів узагалі відбувається тоді, коли руки суперників перебувають у нейтральному положенні. Звучить команда «Увага! Старт!», борці напружилися, руки завмерли в стартовому положенні й ... перелом! І боротьби то, як такої, не було, і сил особливих докладено не було. У чому ж тут справа?

А річ полягає в інстинктах! Що робить аматор, коли вперше опинився за столом для *рукоборства*? Він автоматично тисне вбік, намагаючись притиснути руку суперника до столу. Його суперник, природно, робить теж саме. При цьому кисті борців випрямлені, зчеплення кистей розташоване прямо на лінії плеча, а то й за ним, причому тулуб знаходиться майже в пів метра від столу. Таким чином, з першої секунди йде боротьба «кістка в кістку». Все навантаження

припадає лише на плечову кістку, а передпліччя виступає в якості «важеля», який багаторазово її збільшує. Сюди додається і вага тіла спортсмена. Впоратися з таким навантаженням допоміг би каркас з м'язів, але вся біда в тому, що жоден м'яз у цій ситуації не працює. Спортсмен інстинктивно робить рух, у якому не бере участь жоден більш-менш сильний м'яз руки.

А треба було лише трохи загнути кисть, включивши тим самим в роботу двоголовий м'яз плеча (біцепс) і «зняти» навантаження з плеча. Бажано також посилити натяг і прийняти основне навантаження (вектор зусилля) на плече-променевиий м'яз.

Ще одна порада: можна також за лінію захвату завести плече та включити в роботу триголовий м'яз (трицепс). Тому, спортсменам-новачкам треба боротися м'язами, а не кістками. Ризик перелому в таких випадках зменшиться у багато разів.

У зв'язку з цим рекомендується всім, хто проводить аматорські змагання з рукоборства або тренує новачків, виконати наступні дії:

- пояснити правила боротьби, звернувши особливу увагу на те, що руку суперника потрібно тягнути по діагоналі;
- вже на старті трохи підкривувати суперникам кисть, причому провокувати боротьбу в «ГАК»;
- при встановленні захоплення ставити борців впритул до столу, щоб стегно розташовувалось впритул столу [3].

Основний спосіб запобігання травм – підтримання сили м'язів та зв'язок за допомогою відповідних вправ. А якщо спортсмен все ж таки отримав травму, то який метод відновлення краще використовувати: іммобілізацію (гіпс), постійні навантаження (силове тренування), вправи з різним навантаженнями (наприклад, гумові джгути). Спортсмен повинен бути більш обізнаний про можливості реабілітації, щоб період відновлення скоротився і пройшов більш вдало.

Як зазначають відомі фахівці Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука (2018), однією з основних цілей будь-якої програми реабілітації, це перш за все, зміцнення травмованої ділянки. Значна частина травм відбувається внаслідок розриву тканини, що з'єднує м'язи та сухожилля. Після травми по колу розриву з'являється так звана «рубцева тканина», що захищає травмовану ділянку. Щоб запобігти утворенню надлишку рубцевої тканини, будь-яка програма реабілітації повинна передбачати контрольоване навантаження травмованої області для примусового витягування нарощуваних (відновлених) тканин у потрібному напрямку [4].

Якщо спортсмен не має перелому або дуже сильного розриву тканин, то іммобілізація принесе більше шкоди, ніж користі. Найгірше, що спортсмен може робити при травмі, – бездіяльність. Якщо м'язи або суглоб нерухливі (наприклад, знаходяться у гіпсі),

спортсмен за п'ять тижнів може втратити половину сили, тобто є в день, втрачається до 1,5%.

Саме ізокінетичні вправи рекомендуються як одні з найбільш корисних для періоду реабілітації. Вправи зі змінним навантаженням більше ефективніші, ніж силові тренування (або ізотонічні вправи), оскільки зводять до мінімуму стиск суглобів. Тренування зі джгутами дозволяє травмованим спортсменам навантажувати м'яз або суглоб у повному діапазоні й при високих швидкостях. Це забезпечує більш швидкий приплив поживних речовин у травмовану область, ніж при підйомі великих ваг у контрольованому діапазоні [4, 5].

Література:

1. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання]. Дніпропетровськ: «Вета», 2015. 111 с.

2. Мосійчук Л. В. Армспорт : методичні рекомендації. Тернопіль. 2017. 36 с.

3. Овчарук І. С. Армспорт. Організація навчально-тренувальних занять: навч.-метод. посібник. Одеса : Військова академія, 2012. 145 с.

4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. 371 с.

5. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise / Barbara J. Hoo genboom, Michae I L. Voight William E. Prentice, 2014. 1164 p.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В КОНТЕКСТІ ОНТОГЕНЕЗУ

Богдан Волошко,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*
Науковий керівник: Євгенія Шостак,
*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Найбільші футбольні турніри останніх років показали, що еволюція гри йде у напрямку подальшого підвищення інтенсифікації ігрової діяльності футболістів, швидкості виконання технічних прийомів за умов жорсткого єдиноборства. Під час гри в різній послідовності та співвідношенні з різними інтервалами чергуються вправи, різні за характером, інтенсивністю та тривалістю. З підвищенням швидкості гри, змінилися тактичні схеми та розміщення гравців, які передбачають багаторазові підключення захисників до атакуючих дій.

До роботи з футболістами залучаються досвідчені тренери зі спеціальною освітою, великим спортивним стажем. В останні роки відбулися значні зміни у системі підготовки футболістів, що виявилось, перш за все, у впровадженні у практику навчально-тренувального процесу науково обґрунтованих методів навчання техніки та тактики гри. У підготовці гравців команд високого класу знаходять застосування тренажери, технічні засоби навчання та вдосконалення, що дозволяють підвищити ефективність навчально-тренувального процесу. Широко використовуються методи лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я, рівнем тренуваності та готовності футболістів до змагань.

Отже, однією з найбільш значущих фізичних якостей для сучасного футболу є швидкість, яка значною мірою впливає на якість ігрової діяльності. В даний час досягнення змагального успіху у футболі без високої швидкості неможливе, а вирішення проблеми вдосконалення цієї якості у юних футболістів за допомогою пошуку нових ефективних засобів, методів є дуже актуальним.

Акцентована увага до розвитку швидкісних якостей футболістів з використанням різних за спеціалізованістю вправ є одним із ефективних шляхів формування стійкої техніки виконання дій з м'ячем та швидкості загалом. Це пояснюється тим, що створення в ході роботи з розвитку швидкісних здібностей футболістів рухового потенціалу забезпечує базу для прояву ними своєї технічної майстерності в будь-яких умовах гри.

Швидкість необхідно розвивати з юнацьких років, вік 12-13 років вважається сенситивним періодом. Очевидним є той факт, що виконання на високому рівні технічних дій можливе лише за умови хорошої фізичної готовності футболістів, що становить базу, на якій ґрунтуються всі інші компоненти футболу.

Підсумки останнього Чемпіонату Світу та Європи широко обговорювалися фахівцями футболу на сторінках газет та інших спортивних видань. Було відзначено, що ігри Чемпіонату Світу та Європи мали більш динамічний характер, а техніка та тактична майстерність загалом була безперечно вищою і досконалішою. У швидкості перемикання з одного прийому на інший, в управлінні рухами у складних ситуаціях гравці нашої збірної явно поступалися провідним командам світу та Європи.

Розвиток швидкості – це частина фізичної підготовки футболіста. Швидкість у сенсі цього терміну – здатність людини виконувати рухові дії у мінімальне, для яких – чи конкретних ситуацій час.

Визначення поняття швидкості у футболі значно ширше, ніж, скажімо, у легкій атлетиці.

У футболі говорять про швидкість і тоді, коли гравцям вдається долати певну відстань за мінімальний час, і тоді, коли гравець прагне вдарити по м'ячу ногою, відбити голову м'яч, виконати технічний прийом і т.д. Але швидкість необхідна футболісту і для того, щоб якнайшвидше сконцентруватися в найскладнішій ігровій ситуації. миттєво оцінити її, знайти правильний вихід.

Тенденцією розвитку сучасного футболу є прояв футболістами у грі дедалі більше техніко-тактичних і рухових дій з м'ячем і без м'яча з проявом максимальної потужності. Крім того, від гравців потрібні вміння володіти м'ячем на високій швидкості з переміщеннями, і виконувати «вибухові» дії багаторазово в ході гри. Не маючи швидкості, важко розраховувати на гру в класній команді. У процесі гри швидкість у футболістів проявляється у швидкості реакції та у виконанні рухів [1].

У зв'язку з удосконаленням гри, збільшенням кількості захисників і, як наслідок, зменшенням часу та простору на найбільш небезпечній ділянці атаки, швидкість набуває ще більшого значення [2].

Швидкість виконання прийомів у сучасному футболі має велике значення. На широкому просторі футбольного поля гравцям стало тісно і той, хто не має швидкості виконання технічних прийомів, завжди виходитиме з ліміту часу і може опинитися за бортом сучасного футболу [3].

Вчені поділяють швидкість на такі частини:

1. Швидкість реакції та мислення. Швидкість реакції визначається часом отримання імпульсу до відповіді нього. Вона залежить від швидкості перебігу нервових процесів, а також від чутливості рецепторів. Розрізняємо просту реакцію – у відповідь один імпульс (старт) і складну – вибірккову реакцію різні імпульси, одержувані у конкретній ігровій обстановці. Для спортивної гри типова складна реакція. Досвідченим гравцям дуже швидко вибірккова реакція дозволяє передбачати дії суперників. В основі її лежить автоматизм, що досягається постійним відпрацюванням різних ігрових ситуацій на тренуваннях, а також приходиться із накопиченням ігрового досвіду.

2. Швидкість виконання найпростіших ігрових дій. У простих діях, що виконуються з високою швидкістю, розрізняємо дві фази: фазу зростаючої швидкості (стартова швидкість) та фазу стабільної швидкості (спринтерська швидкість). Максимальна швидкість, яку може розвинути гравець, залежить не тільки від рівня його швидкісних даних, а й від розвитку динамічної сили, від ступеня оволодіння технікою руху і т.д.

3. Швидкість виконання складних ігрових процесів залежить від загального вміння рухатися. Ми розглядаємо комплекси рухів без м'яча, типові для будь-якої гри: комбінації стартів, поворотів та стрибків; зміни манери та напрямки бігу. Під час руху з м'ячем гравець демонструє координацію, ступінь володіння технікою. Саме освоєння технічної сторони ігрових дій допомагає футболісту показувати ритмічну та швидкісну гру.

4. Швидкість взаємодії футболістів залежить від організації гри, яка будується на взаємозв'язку окремих ланок футболістів, які вирішують (за допомогою відпрацьованих комбінацій) типові ігрові ситуації. Характер розіграшу цих комбінацій визначає стиль команди, усю структуру взаємодій гравців [1; 3].

Інші дослідники із форм прояву швидкості людини виділяють – час рухової реакції, час максимально швидкого виконання одиночного руху, час виконання руху з максимальною частотою, час виконання цілісного рухового акта. Виділяють ще одну форму прояви швидкості («швидкісних якостей») – швидкий початок руху (те, що у спортивній практиці називають «різкістю»). Практично найбільше значення має швидкість цілісних рухових актів (біг), а чи не елементарні форми прояви швидкості, хоча швидкість цілісного руху лише опосередковано характеризує швидкість людини.

Швидкість – це якість, яка дуже різноманітна і специфічно проявляється у різних фізичних діях людини. Візьмемо такий приклад. Людина веде автомобіль, і перед ним несподівано виникає перешкода,

яка потребує негайної зупинки. У цій ситуації швидкість водія проявляється у двох формах. Перша - швидкість рухової реакції, що виражається часом, що минув з моменту, коли людина побачила перешкоду, до початку руху ногою до педалі гальма. Друга – швидкість руху, тобто швидкість, з якою права стопа переміститься з педалі акселератора на педаль гальма та натисне її. Між цими формами немає тісного взаємозв'язку: людина може мати дуже швидку реакцію і в той же час порівняно повільну швидкість рухів.

Здатність швидко виконувати рухи ациклічні та циклічні, вибухові прискорення в них – одна з найважливіших якостей такого спортсмена, наприклад, як футболіст [1].

Швидкість руху в першу чергу визначається відповідною нервовою діяльністю, що викликає напругу та розслаблення м'язів, що спрямовує та координує рухи. Вона значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили та еластичності м'язів, рухливості у суглобах, а у тривалій роботі від витривалості спортсмена.

Трапляються твердження, що швидкість – якість вроджена, що не можна, наприклад, стати бігуном на короткі дистанції, якщо немає відповідних природних даних. Однак практика підтверджує, що в процесі систематичного багаторічного тренування спортсмен може розвинути якість швидкості дуже великою мірою.

Швидкість має різні форми прояву. Розрізняють швидкість як здатність до швидких рухових реакцій на зоровий, звуковий чи тактильний подразник. Наприклад, швидкість реакції футболіста у відповідь на дію супротивника, швидкість руху зі старту гравця на короткий відрізок. Швидкість виявляється також у здатності до зміни рухів за напрямом та характером, припинення рухів. Це той бік якості швидкості, що найбільше проявляється у спортивних іграх, швидкісному спуску на лижах, слаломі [3].

Література:

1. Петренко Г.К. Теоретичний та практичний підхід до проблеми оцінки та прогнозування розвитку координаційних здібностей дітей. *Наука і освіта*. 2000. №4. С.27–29.
2. Платонов В. М., Булатова В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література. 1995. 320 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів : [б. в.], 2007. 134 с.

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Анастасія Борботько,
*здобувачка освіти 2 курсу на основі БЗО
спеціальності 226 Фармація, промислова фармація
Фахового медико-фармацевтичного коледжу
Полтавського державного медичного університету
Науковий керівник: Оксана Воробйова,
докторка філософії, викладачка Фахового медико-фармацевтичного
коледжу Полтавського державного медичного університету*

Українське суспільство сьогодні переживає кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є війна в країні. Цей конфлікт розділив не тільки політиків та громадянське суспільство, а й сім'ї та особистості. Україна займає одне з перших місць у світі за кількістю внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Масштабні вимушені внутрішні міграції останніх років не могли не відобразитися на стані здоров'я населення.

В основі причин, що призводять до вимушеного переселення, лежить «екстремальний стрес» – коли перед людиною постає проблема боротьби з надскладними життєвими обставинами, що знаходяться на межі її адаптивних можливостей. При цьому саме висока інтенсивність відчуття небезпеки, загрози для життя, визначають виражене прагнення подолати труднощі, що виникли. Вимушене переселення призводить до різкого зниження соціально-економічного статусу, труднощів адаптації, серйозних проблем у стосунках із місцевим населенням, що стає предиктором порушень психічного здоров'я ВПО.

У будь-якому конфлікті найбільше страждає найвразливіша категорія населення – діти. Саме вони зазнають проблем соціального і психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена війною.

За даними ВООЗ, у 20% постраждалих в екстремальних ситуаціях прояви травматичного стресу трансформуються у посттравматичний стресовий розлад як хворобу, в якій виявляються фізіологічні та психологічні симптоми.

У внутрішньо переміщених осіб з посттравматичним стресовим розладом спостерігається: егоїстичність, небезпечна для життя поведінка, бунт удома або у навчальному закладі, різкі зміни у взаєминах, депресія, уникнення спілкування, зниження успішності у

навчанні, спроба віддалитися і захиститися від почуття сорому, провини, приниження, надмірна активність з іншими людьми чи відсторонення від інших для врегулювання внутрішнього конфлікту, схильність до переживання нещасних випадків, бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму, порушення сну і харчування, нічні жахіття [3, с. 3].

Нерідко у ВПО, зокрема у підлітків, виявляються особливості, що змушують їх до участі в екстремістських акціях, зокрема: агресивність, девіантність, негативне ставлення до місцевого населення, тримання осторонь, соціальна несправедливість. Таким чином, діти стикаються із проблемою соціальної дезадаптації. Дезадаптаційний стан провокує неуспішність, погану поведінку, дитина переходить до категорії важковиховуваних, «групи ризику». Ставлення оточення до дитини погіршується, і як наслідок – поведінка дитини стає ще менш керованою.

Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нового навчального закладу є одним із найважливіших складників адаптації родини за місцем переселення. Допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, зменшити рівень стресу, не виділяти з-поміж інших учнів як «жертву», мотивувати вчитися – це частина роботи, яку мають виконати педагоги [1, с. 84].

Коли діти потрапляють у новий колектив з усталеною структурою та лідерами, вони змушені заново вибудовувати стосунки як із своїми однолітками, так і з педагогами. Змінюючи звичний колектив, вони тривожаться, чи зможуть відповідати вимогам нового навчального закладу.

На успішність адаптації переселенців впливає й те, як дитина добиратиметься до школи й додому після занять, як буде організоване її харчування, з ким вона залишатиметься після навчання, чи відвідуватиме музичну школу або спортивну секцію, якщо вона звикла це робити вдома. Тому контакт батьків з педагогами та спілкування родин ВПО із психологом навчального закладу особливо важливий.

Навчальні заклади мають певну низку своїх особливостей, які в певній мірі ускладнюють адаптацію ВПО до навчання у нових навчальних закладах. За результатами опитувань, ВПО найчастіше стикаються з такими труднощами:

- зміна стилю викладання та подачі матеріалу, застосування інших методик та методів;
- психологічний бар'єр та дискомфорт у спілкуванні з викладачами та адміністрацією;
- відчуженість нового колективу, групи, тощо;
- постійні стреси через різку зміну звичного середовища життя;
- страх виявити свої здібності та неможливість їх розвитку;

– постійна тривога за своїх рідних та близьких, які лишилися на окупованій території;

– внутрішній страх перед новим, самоневизначеність та невпевненість в собі [6, с. 3].

До аспектів адаптації ВПО до освітнього середовища навчального закладу належать:

– соціокультурні: важливо враховувати культурні, мовні, та соціальні особливості внутрішньо переміщених осіб при їх адаптації до нового освітнього середовища. Сприяти збереженню та вдосконаленню їхніх культурних та соціальних ідентичностей;

– індивідуалізований підхід: кожна переміщена особа має унікальний досвід та потреби. Система освіти повинна надати індивідуалізований підхід, адаптуючи навчальні програми та підходи до кожного учня;

– соціальна підтримка: сприяти побудові сприятливого соціального середовища в навчальних закладах. Важливо забезпечити психологічну, соціальну та емоційну підтримку для полегшення адаптації;

– професійна орієнтація: проведення спеціальних програм та заходів щодо ознайомлення внутрішньо переміщених осіб з можливостями навчання та кар'єрного зростання;

– партнерство та співпраця: залучення громадських та громадянських організацій, урядових установ, навчальних закладів та громадськості до спільної роботи над адаптацією внутрішньо переміщених осіб;

– навчальна програма: перегляд та адаптація навчальних програм з метою врахування особливостей та потреб внутрішньо переміщених осіб. Включення тем та матеріалів, які сприяють їхній адаптації та інтеграції [4, с. 135].

Література:

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. Київ. 2023. 149 с.

2. Байдик В. В., Бондарук Ю. С., Гопкало Ю. П., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Мороз Р. А., Ткачук І. І. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.

3. Ковязіна К. О. Забезпечення соціального захисту дітей внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс] (Серія «Соціальна політика»). Режим доступу до ресурсу: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/ditu-14275.pdf>.

4. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Педагогічний часопис Волині*. №1(8). 2018. С. 133–138.

5. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К.: Калита, 2015. 72 с.

6. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними [Електронний ресурс]. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ В КОЛЕДЖАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Катерина Горбенко,
*викладачка КЗ «ДОСФКСП ім. С. Бубки»,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: **Оксана Корносенко,**
професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Відомо, що спорт вищих досягнень неможливий без підтримки якісного стандартизованого медико-біологічного забезпечення, а згідно з Законом України «Про фізичну культуру та спорт» [1] медичне забезпечення є невід'ємною складовою частиною ресурсного забезпечення діяльності у сфері фізичної культури та спорту. Особливо важливу роль, в процесі підготовки олімпійського резерву в коледжах фізичної культури та спорту, відіграє медико-біологічне забезпечення, головною метою якого є підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Існує низка нормативно-правових документів стосовно медико-біологічного забезпечення процесу підготовки олімпійського резерву в коледжах фізичної культури та спорту, а саме :

- Закон України «Про фізичну культуру та спорт» (розділ V, стаття 51);
- Положення про медичне забезпечення спортсменів – членів збірних команд України та резерву;
- Положення про медичне забезпечення учнів спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл та училищ (ліцеїв), спортсменів збірних команд міст та районів;
- Наказ Міністерства молоді та спорту України від 30.06.2017 № 2769 «Про медичне забезпечення сфери фізичної культури і спорту»;
- Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю;
- Статути коледжів фізичної культури та спорту;
- Положення про медичну частину кожного, окремо взятого коледжу, затверджене директором та схвалене на педагогічній раді.

Медико-біологічне забезпечення спортивно-тренувальної діяльності в коледжах здійснюється шляхом проведення лікувально-

профілактичної роботи, поглиблених лікарських обстежень, контролю за здоров'ям учнів та студентів, медико-педагогічного нагляду за функціональним станом їх організму, значними фізичними навантаженнями, які вони перенесли, організації раціонального та висококалорійного харчування, проведення комплексних заходів щодо відновлення сил і підвищення загартованості та працездатності організму.

Лікарський контроль покликаний своєчасно виявляти порушення в організмі спортсменів, що проявляються внаслідок надмірних фізичних навантажень, яких зазнає спортсмен, а також впливу несприятливих умов зовнішнього середовища, зміни часових поясів незбалансованого харчування, спадкової схильності до розвитку певних захворювань та інше. Тому спортсмени, обов'язково, 2 рази на рік повинні проходити повне медичне обстеження в спортивних диспансерах. Проведення медичного огляду перед заняттями фізичною активністю допомагає виявити можливі протипоказання до певних видів спорту, оцінити стан здоров'я та визначити індивідуальні потреби спортсменів в фізичних навантаженнях [2]. Окрім того, лікарський контроль має бути не лише однією з основ для контролю і побудови тренувального процесу, а й сигналізувати про розвиток перенапруження і перетренованості, виявлення ранніх симптомів перевтоми та пошкодження м'язової тканини, зниження кількості травм, визначення готовності до змагального періоду, попередження захворювань імунної та ендокринної систем.

Згідно з Положенням про медичну частину, вона має певну організаційну структуру, яка може відрізнятися в кожному, окремо взятому коледжі і складається з кабінету лікаря, кабінету медичної сестри, масажного кабінету, фізіотерапевтичного кабінету, кабінету профілактичних щеплень, кабінету функціональної діагностики, стоматологічного кабінету, ізолятора тощо. Очолює медичну частину завідувач, який підпорядковується директорові училища. До медичного персоналу коледжу фізичної культури та спорту також належать: лікар-педіатр, спортивний лікар, медичні сестри, масажист тощо. Але, нажаль, більшість коледжів фізичної культури та спорту не мають й половини з цього, в такому випадку керівництву коледжів доводиться звертатися до спеціалізованих закладів, укласти певні домовленості на отримання необхідних послуг та процедур.

Одним із провідних аспектів медико-біологічного забезпечення занять фізичним вихованням і спортом є використання спортивного харчування. Цінність спортивного харчування полягає в тому, що воно забезпечує організм спортсмена необхідними поживними речовинами, енергією і рідиною для підтримки оптимальної роботи органів і систем організму під час тренувань та змагань. Харчування спортсменів повинно забезпечувати нормальне функціонування органів та систем,

а також розвиток скелетних м'язів, їхню працездатність та швидке відновлення після інтенсивних навантажень. Для спортсменів харчування має ще більше значення, оскільки безпосередньо впливає на фізичний стан організму і, відповідно, на спортивні досягнення. Раціони харчування спортсменів повинні будуватися на основі загальних принципів збалансованого харчування, причому особливу увагу слід звертати на дотримання норм вживання незамінних факторів та постачання організму потрібної кількості джерел енергії відповідно до її витрачання в процесі фізичних навантажень. Залежно від розподілу та інтенсивності тренувань, змагань та особливостей відновлювального періоду необхідний такий режим харчування і асортимент продуктів та страв, які забезпечували б потребу організму в нутрієнтах. В спортивних коледжах дуже важко притримуватись таких рекомендацій через велику кількість різновидів спортивних дисциплін, віку та статі здобувачів. Згідно з цим, харчування в їдальнях коледжів розроблене таким чином, що підходить для будь-якої категорії людей та вміщує в себе всі необхідні компоненти. Окрім певного харчування ще підключають фармацевтичний комплекс нутрієнтів.

Отже, медико-біологічне забезпечення в процесі підготовки олімпійського резерву має надзвичайно важливе значення для досягнення успіху у спорті та підтримки здоров'я. Але спортивна практика та сучасна література свідчать, що медико-біологічне забезпечення продовжує залишатися слабкою ланкою в системі підготовки спортивного резерву. Адже частина спортсменів мають відхилення в стані здоров'я та не можуть адаптуватися до навантажень, що постійно зростають. Заняття спортом для них не виправдовують ні фінансових витрат, ні витрат часу та зусиль. Також варто сказати про необхідність удосконалення медичного забезпечення процесу підготовки спортивного резерву в коледжах фізичної культури та спорту за такими напрямками: поліпшення матеріально-технічного забезпечення медичної частини; підвищення кваліфікації медичного персоналу; удосконалення нормативно-правового механізму співпраці коледжу зі спеціалізованими лікувально-профілактичними заходами системи охорони здоров'я; розвиток науково-практичної діяльності на базі медичної частини; забезпечення тісного взаємозв'язку спортивної та медичної частин.

Література:

1. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України»: за станом від 17 листопада 2009 р. № 1724-VI. *Офіційний вісник України*. 2009. № 97. С. 30–52.

2. Кузьменко Л. О. Педагогічні умови формування здоров'я-зберігаючих умінь учнів засобами фізичного виховання. *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спорту*. 2017. Вип. 3. С. 17–22.

3. Гасюк Л. І. Нормативно-правові засади медичного забезпечення діяльності галузі фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми державного управління*. 2010. № 2. С. 262–272.

4. Стадник С. О. Організаційно-управлінські умови діяльності училищ фізичної культури в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2012. 22 с.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА

Сергій Горохов,

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Андрій Сущенко,

*професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Формування професійної майстерності тренера як суб'єкта управління індивідуальними освітніми процесами характеризується його готовністю до виконання професійних обов'язків, гармонійним поєднанням його ціннісних установок та психолого-педагогічної підготовки. З свого боку, рівень професійної компетентності тренера визначає педагогічну майстерність.

Педагогічна майстерність – це професійна здатність оптимізувати всі види навчально-виховної діяльності, спрямовувати їх на всебічний розвиток і удосконалення особистості, формування її світогляду, здібностей і потреби в суспільно значущій діяльності. Майстерність в будь-якій діяльності є свого роду якісною орієнтиром, до якого варто прагнути. Майстерність визначається як висока мистецькість у певній сфері, а майстер – це фахівець, який досяг високого мистецтва у своєму ділі [4].

Завдання в роботі тренера:

1. Створювати умови для занять спортом з захопленням та зміцнювати дружні відносини між спортсменами;
2. Формувати хороші, здорові звички у вихованця;
3. Створювати можливості для усіх учнів брати участь в цікавих змаганнях;
4. Надавати спортсменам таку підготовку, яка гарантувала б їм подальше спортивне вдосконалення;
5. Показувати оптимальний спортивний результат.

Основні особисті якості, якими повинен володіти тренер, включають гнучкість розуму, чесність, творчу активність, безкорисливість, витривалість, принциповість, культуру, скромність, вимогливість та оптимізм. Майстерність тренера на велику міру визначається наявністю у нього якостей, що надають його спілкуванню зі спортсменами власну специфіку та визначають швидкість та глибину освоєння різних навчальних програм.

Усі важливі професійні якості тренера можна розділити на такі групи: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, розвиток уваги, пам'яті, рухові

(психомоторні) якості. Велика роль у успішності тренувального процесу належить авторитету тренера [3].

Авторитет тренера – особлива професійна позиція, що визначає вплив на вихованців, надає право приймати рішення, висловлювати оцінку та давати поради. Основою тренерського авторитету повинна бути його тренерська робота, а також повсякденне життя, громадянська позиція та поведінка, вміння критично оцінювати самого себе.

У педагогічній літературі найчастіше виділяють такі рівні педагогічної майстерності:

– репродуктивний (мінімальний) – тренер може показати, як виконувати систему вправ і комбінацій на власному прикладі, а також може переказати те, що він знає, у тому ж самому форматі;

– адаптивний (низький) – тренер вміє не лише повідомити про те, що він знає і вміє, але й адаптувати своє повідомлення відповідно до вікових та індивідуальних особливостей підлітків. На цьому рівні тренер розуміє, що спортсмени погано засвоюють певний спортивний прийом, але він не вміє навчити їх ефективно, тобто він може визнати педагогічну задачу – вчити краще, але не вміє продуктивно її вирішити;

– локально-моделюючий (середній) – тренер може не лише передавати знання та вміння, адаптуючи їх до особливостей юних спортсменів, але і конструювати (моделювати) систему знань, вмінь і навичок за окремими темами, розділами, заздалегідь урахувавши можливі труднощі при сприйнятті нового навчального матеріалу і способи їх подолання, як стимулювати інтерес та увагу до системи спортивних вправ, а також в якій послідовності давати спортсменам завдання, щоб сформувати необхідні вміння і навички. Проте це стосується окремих розділів, а не всієї програми

– системно-моделюючий (високий) – тренер вміє так моделювати систему діяльності спортсменів, щоб сформувати у них систему знань, вмінь і навичок у обраному виді спорту. Він враховує, на які раніше сформовані знання і вміння можна покласти, знає, яка система завдань (вправ) може сформувати необхідні вміння, свідомо будує навчальну програму, заздалегідь орієнтовану на певні критерії своєї діяльності. Досягти цього можливо за умови, якщо найважливішою метою своєї діяльності тренер бачить формування у спортсменів не лише конкретних спортивних знань і вмінь, але і дорослого, добросовісного ставлення до праці, оточуючих людей, громадської власності і т.д. [1; 3].

Професійна майстерність тренера виглядає як комплекс різноманітних навичок і вмінь, необхідних для успішного проведення тренувань і досягнення спортивних цілей своїх підопічних. Ось деякі ключові аспекти, які визначають професійну майстерність тренера:

– знання спортивної теорії – тренер повинен мати глибокі знання у своїй спортивній дисципліні, включаючи правила гри, техніку виконання рухів, фізіологію та інші аспекти;

– методика тренувань – тренер повинен розробляти ефективні тренувальні програми, враховуючи індивідуальні потреби своїх спортсменів;

– спілкування – важливо мати вміння ефективно спілкуватися з підопічними, мотивувати їх і надавати конструктивний фідбек;

– адаптація – тренер повинен бути готовий адаптувати свої методи і підходи до різних типів спортсменів і обставин, що змінюються;

– знання про фізичну підготовку – розуміння фізіології, тренувальних методів та технік відновлення допомагає тренеру максимально оптимізувати тренувальний процес;

– підготовка до змагань – тренер повинен готувати своїх спортсменів до змагань, включаючи тактичну підготовку та розвиток психологічної стійкості;

– власний досвід – історія успіхів як спортсмена чи тренера може підвищити довіру і авторитет в очах підопічних;

– постійне навчання – світ спорту постійно змінюється, і тренер повинен залишатися в курсі останніх тенденцій і наукових досліджень;

– етика та професіоналізм – тренер повинен дотримуватися високих стандартів етики та професіоналізму в усіх аспектах своєї роботи;

– емпатія – здатність відчувати і розуміти потреби та емоції спортсменів і підтримувати їх у важкі моменти.

Професійна майстерність тренера є важливою для досягнення успіху у спорті та максимального розвитку спортсменів.

Література:

1. Воляшок Н. Ю., Бузнік А. І. Адаптаційний потенціал тренера-викладача. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2004. Т. 4. С. 62–66.
2. Воронова В. І. Психологія спорту. К., 2007. 298 с.
3. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. К., 2015. 184 с.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Олександр Гриценко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Олена Момот,***

*професорка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Легка атлетика – королева спорту, це один із найстарших видів спорту, включаючи біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, легкоатлетичні багатоборства. Внаслідок великої популярності та ефективності легкоатлетичних вправ як метода загальної фізичної підготовки і виду змагальної діяльності, вона займає важливе місце у загальній системі фізичної культури і спорту.

Біг на короткі дистанції (спринт) – типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. До групи видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м, а також різні види естафетного бігу, які складають етапи спринтерського бігу. Біг 100, 200, 400 м, естафетний біг 4x100 м і 4x400 м як для чоловіків, так і для жінок включені до програми Олімпійських Ігор. Дистанції 30, 50, 60 і 300м застосовуються в змаганнях у закритих приміщеннях і в змаганнях юних легкоатлетів [2, с. 67].

Своєю емоційністю спринт приваблює глядачів, а своєю доступністю – багатьох бажаючих займатися спортом. Той, хто хоче спробувати свої сили в спринті, як правило, після одного, двох років тренувань може виконати третій або другий спортивний розряд. Однак для досягнення результатів міжнародного класу необхідна завзятість і правильно організоване тренування на протязі 6-8 років [1].

Біг на короткі дистанції вимагає від спортсмена максимально швидких і одночасно вільних рухів. Ці вимоги створюють передумови тривалого і безперервного процесу удосконалення техніки бігу. Напруження м'язів, які не повинні брати участі у виконанні бігових вправ, спричиняють зайві енерговитрати і зниження частоти рухів. Прагнення новачків до максимальних зусиль негативно впливає на оволодіння технікою спринтерського бігу. Тому, особливо перші заняття, потрібно проводити на керованій швидкості, привчаючи початківців до самоконтролю [2]. Біг на короткі дистанції (спринт) умовно поділяється на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розгін, біг на дистанції, фінішування. Пропонуємо приклади завдань для розучування техніки бігу на короткі дистанції.

Завдання 1. Створити уяву про біг на короткі дистанції.

Засоби:

1. Пояснення особливостей техніки бігу на короткі дистанції.
2. Демонстрація бігу (показ викладачем, перегляд кінограм, кінокільцівок і тощо).

Завдання 2. Навчити бігу по прямій.

Засоби:

1. Спеціальні бігові вправи на відрізках 40-50 м (дріботливий біг, біг з високим підніманням стегна, стрибки в кроці, біг із закиданням гомілок).
2. Рівномірний біг з невисокою і середньою швидкістю на різних відрізках дистанції (60-80 м).
3. Біг із прискоренням, але з підтримкою високої швидкості на коротких відрізках дистанції (наприклад, 30 м).
4. Біг з ходу і з місця із прискоренням за сигналом викладача.

Завдання 3. Навчити бігу на повороті.

Засоби:

1. Рівномірний біг (60-80 м) на повороті доріжки з великим радіусом, потім по першій і другій доріжках.
2. Біг по колу радіусом 10-20 м із різною швидкістю.
3. Біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю.
4. Біг із прискоренням по прямій з входом у поворот.

Завдання 4. Навчити низькому старту і стартовому розгону.

Засоби:

1. Розстановка стартових колодок на прямій і повороті.
2. Виконання команди «На старт!».
3. Виконання команди «Увага!».
4. Біг за сигналом і самостійно з низького старту на прямій і повороті.
5. Біг за сигналом через різні проміжки часу після команди «Увага!».
6. Біг із низького старту з переходом до вільного бігу за інерцією.

Завдання 5. Навчити фінішуванню.

Засоби:

1. Ходьба із нахилами вперед і відведенням рук назад (2-6 разів).
2. Повільний і швидкий біг із нахилами уперед на стрічку з відведенням рук назад (6-10 разів).
3. Повільний і швидкий біг із нахилами уперед на стрічку з поворотами плечей (8-12 разів).

Завдання 6. Навчити бігу в цілому.

Засоби:

1. Рівномірний біг і біг з прискоренням на різних відрізках (від 100 до 600 м).

2. Біг із низького старту на всю відстань з різною швидкістю.

Отже, спринтерський біг є складовою частиною багатьох видів легкої атлетики (всі види стрибків, багатоборств і деякі види метань). Він, як правило, характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі.

Література:

1. Маріонда І. І., Кевпанич В. В., Шкірта М. І. Методичні рекомендації «Підготовка бігунів на короткі дистанції». Ужгород, 2016. 28 с.

2. Момот О. О., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.

3. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Ч.2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.

ВИКОРИСТАННЯ ВІТАМІННИХ КОМПЛЕКСІВ СПОРТСМЕНАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Яна Гришко,

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура та спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена Согоконь,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Вітамінні комплекси є популярними серед спортсменів високої кваліфікації, оскільки вони можуть відігравати важливу роль у забезпеченні оптимального здоров'я та фізичної продуктивності. Використання вітамінних комплексів вимагає розумного підходу, вони не повинні замінити повноцінний раціон харчування. Завдяки вітамінам організм може тривалий час витримувати фізичні навантаження високої інтенсивності. Якщо організм не отримує достатню кількість вітамінів, то ефективність тренувань буде знижена. Багато вітамінів та корисних елементів ми отримуємо зі звичайної їжі, але в умовах активних тренувань, котрі супроводжуються регулярними фізичними навантаженнями, потреба організму в мікроелементах зростає. В такому разі прийом вітамінів у вигляді добавок для спортсменів є великим спасінням.

Вітаміни групи А та В₁ є основними вітамінами для спортсменів, вони сприяють оптимальному росту клітин і позитивно впливають на синтез білка. Вітамін В₃ відповідає за нормальне засвоєння рослинного білка, стимулює шлунковий сік і ферменти, В₁₃ – сприяє оптимальній регенерації клітин, В₇ і Н – сприяють покращення метаболізму. Без вітаміну В₉ м'язи не отримуватимуть достатньої кількості кисню. Для м'язів спортсменів важлива регенерація мембран в м'язових клітинах, що забезпечується вітамінами К і С.

Вітамін С – необхідний для м'язової тканини, для активізації анаболічних процесів, забезпечує клітини організму киснем, пришвидшуючи спалювання жиру. Відповідає за нормальне функціонування імунної системи. Найбільша кількість вітаміну С міститься в цитрусових, малині [1].

Вітамін А – рекомендовано при сильних фізичних навантаженнях. Він необхідний для відновлення м'язової тканини, нормалізації рівня глюкози в крові. Міститься в риб'ячому жирі, моркві, гарбузі та молочній продукції [3].

Вітамін В₂ – впливає на обмін білків та вуглеводів, сприяє процесам, що прискорюють регенерацію клітин. При нестачі вітаміну

B₂ з'являються ознаки втоми й млявості. Міститься в печінці, м'ясі, листовому салаті [1].

Вітамін B₆ – нормалізує серцеву діяльність, забезпечує зростання м'язової тканини. Його дефіцит проявляється у втомі та низькій працездатності. Міститься в м'ясі, яйцях та зелених овочах [1].

Вітамін B₁₂ – сприяє синтезу амінокислот та білковому обміну, відповідає за процес кровотворення, розподіл і ріст клітин, забезпечує нормальне функціонування нервової системи, впливає на координацію рухів. Міститься в яйцях, м'ясі та листовому салаті [1].

Вітамін D – сприяє засвоєнню фосфору та кальцію, які є обов'язковими для функції скорочення м'язів. Він відповідає за правильне формування кісток та їх стійкість до сильних навантажень. Без нього не засвоюється білок, фосфор, вітамін А, кальцій. Нестача вітаміну D впливає на витривалість й загальну силу м'язів. Міститься в яєчних жовтках, рибі, м'ясі, субпродуктах [1].

Вітамін Е – дозволяє підвищити ефективність тренувань, допомагає організму засвоювати білки і жири. Ознаками дефіциту вітаміну Е, є втрата концентрації, низька працездатність, втома. Міститься в м'ясі, зерні, зелених овочах та соняшниковій олії [1].

Спортсменам, що мають інтенсивні тренування, слід попідклубатися про достатню кількість в організмі вітамінів групи В та Д, а також заліза, для ефективного відновлення після тренувань.

Для підтримки високого рівня енергії, активності та концентрації під час тренувань чи змагань, спортсмени високої кваліфікації можуть використовувати вуглеводно-енергетичні добавки у вигляді енергетиків-кофеїну та гуарану [2].

Зараз існує величезний спектр різноманітних вітамінно-мінеральних комплексів, розроблених спеціально для спортсменів.

Серед описуваних спортсменів особливо вирізняються німецькі вітаміни Ортомол. Вони віддали перевагу наступним 6 вітамінним комплексам, які часто використовують для досягнення бажаних результатів:

Orthomol Sport Omega-3 – цей комплекс має високий вміст магнію, що сприятиме оптимальному метаболізму, має добрий вплив на м'язи, є корисним під час відновлення після тренування та утворення енергії в організмі – завдяки вмісту L-карнітину, омега-3 та коензиму Q10 [3].

Orthomol Sport Taurin – розроблений спеціально для інтенсивного відновлення після важких тренувань. Таурин, що є основним компонентом даного комплексу, добре впливає на кров, серцево-судинну систему та кісткову тканину [3].

Orthomol Sport Perform – склад даного вітамінного комплексу включає достатню кількість магнію, калію та кальцію, котрі є

особливо важливими для м'язів. Більше того, комплекс насичений вітамінами В₆ і В₁₂, що допоможуть знизити втому та сприятимуть стабільному енергетичному балансу [3].

Orthomol Sport Prepare – комплекс має у своєму складі достатню кількість вуглеводів, що є основним джерелом енергії, а також низку різних амінокислот, зокрема, лейцин, ізолейцин та валін, котрі допомагають організму максимально оперативно відновитись – опісля тренувань [3].

Orthomol Sport Protein – протеїн – будівельний матеріал для м'язів. Саме тому даний комплекс містить високоякісний ізолят сироватки білка та інші поживні речовини, що сприяють нарощенню м'язової маси [3].

Orthomol Sport Recover – має у своєму складі козеїн високої якості, а також білок та чимало інших корисних речовин, що сприяють збільшенню витривалості та сприяють нарощенню та підтримці м'язової маси [3].

Для спортсмена в будь-якому виді спорту джерелом сили та витривалості є повноцінне насичення організму усіма вітамінами та мінералами. Завдяки збалансованому харчуванню в організм надходять цінні речовини для міцного імунітету, нормальної роботи всіх систем і органів. Цей баланс допомагає контролювати вагу, набирати м'язову масу, спалювати надлишки жирової тканини, моделювати мускулатуру [2].

Щодня кожному спортсмену необхідні вітаміни групи В, карнітин – вітамін Т, вітаміни С, D, Е, F. Постійні тренування, фізичні й психологічні навантаження та змагання збільшують добову норму вітамінів і мінералів в 1,5-2 рази [2].

Отже, вітаміни для спорту – енергія для здоров'я, відмінної форми та досягнення високих цілей. Для досягнення високих результатів всі спортсмени високої кваліфікації, використовують вітамінні комплекси для нормального функціонування свого організму та для прискорення відновних процесів після інтенсивних фізичних навантажень. Вітаміни – стимулятори обміну речовин, які роблять внесок у детоксикаційну функцію організму, роль якої для відновлення сил спортсмена та роботи імунної системи. Важливо дотримуватися вітамінного балансу та обирати вітамінні комплекси відповідно до потреб саме свого організму.

Література:

1. Дмитренко А., Хіменес Х., Сергата Н. Структура добового режиму кваліфікованих спортсменів-лучників. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. 1(33). С. 38.

2. Сергата Н. С., Кий О. Г. Підвищення функціональних можливостей спортсменів за допомогою використання раціонального харчування. В: *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ; 2020; 3К(123), с. 391.

3. Яловик В., Яловик А. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. С. 64.

ЗНАЧЕННЯ КРОССФІТ-ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА

Ірина Деменська,
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Вадим Корженко,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

*Науковий керівник: Юлія Зайцева,
доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

На основі аналізу літературних джерел [1-4], фітнес тренери та інші фахівці у сфері фізичної культури і спорту виокремлюють кілька видів кроссфіт-тренувань. Відомо, що розпочинати заняття варто з розминки, тобто підготовки організму і його систем до подальшого фізичного навантаження. Отже, в першу чергу виокремлюють WARM UP – (з англ. – розминка). Це міні Кроссфіт комплекс, який складається з простих вправ (зазвичай із вагою власного тіла). У WARM UP відсутній часовий відрізок виконання, тому робити його слід, не поспішаючи і не напружуючись.

Далі йде основна і найцікавіша частина кроссфіт-тренування, яка може складатися з силової частини (EMOM) або відпрацювання техніки (skill work). Розглянемо детальніше, отже EMOM (скор. – every minute of the minute, з англ. – щохвилини протягом хвилин) класичний вид силового тренування в кроссфіт, який складається з декількох вправ (зазвичай з двох, рідше трьох, чотирьох), певної кількості повторень, які необхідно виконувати одну хвилину протягом встановленого часу. Тобто, з початком кожної нової хвилини розпочинається нова вправа, після виконання, якої – відпочивати до початку нової хвилини, з якої починають виконання наступної вправи [2].

SKILL WORK (з англ. – відпрацювання техніки) цей вид кроссфіт-тренувань зазвичай виконується не в межах комплексу, а використовують його з метою відпрацювання техніки окремого елемента. Відпрацьовуються такі елементи як: ходьба в стійці на руках, важкоатлетичні рухи, підтягування і т.д. [2].

AMRAP (скор. – as many rounds as possible, з англ. – завершити якомога більше раундів). Цей вид кроссфіт комплексу полягає у необхідності виконання за встановлений проміжок часу якомога

більше раундів. Раундом вважається виконання заданої кількості повторень вправ, з яких складається комплекс.

OR TIME (з англ. – на час) – виконання заданої кількості повторень вправ протягом певного проміжку часу.

Tabata (з англ. – табата) цей вид тренування запропонував японський лікар, як ефективний метод підвищення витривалості. Табата є інтервальним тренуванням, що складається з 8 раундів та коротких проміжків роботи (20 секунд) і відпочинку (10 секунд).

Важливо, що задля отримання найбільших результатів, незалежно від того, який вид кроссфіт комплексу виконується, потрібно його завершити, а не перестрибувати на іншу вправу.

На основі даних науково-методичної літератури й Інтернет ресурсів, вправи для програми кроссфіт-тренування підбрано відповідно до специфіки виду спорту, вікових особливостей, рівня розвитку фізичних і функціональних можливостей хлопців волейболістів 15–16 років.

Вправа 1. Імітація блоку після переміщення приставним кроком праворуч (ліворуч). Долоні переносити на інший бік сітки.

Вправа 2. Човниковий біг приставним кроком правим (лівим) боком від лицьової лінії до лінії нападу з торканням розмітки і падінням. Падіння виконувати у довільному стилі (на грудь (уперед), перекатом на спину, на стегно-бік).

Вправа 3. «Берні». Вихідне положення (далі в. п.) – стійка ноги нарізно. З цього положення упор присівши, потім стрибком прийняти упор на руках, у цьому положенні виконати згинання та розгинання рук, далі стрибком повернутися у положення упор присівши і вистрибнути вгору, руки вгору.

Вправа 4. «Повітряні присіди». В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю. Напівприсідання до кута у колінному суглобі 90° з подальшим вистрибуванням в гору. Вагу тіла перенести на п'яти. Коліна не виходять за «проекцію» стоп.

Вправа 5. «Пістолет». В.п. – стійка на правій (лівій), інша вперед, руки вперед. Присід на правій (лівій).

Вправа 6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. Ходьба випадами. Корпус не нахилити; виконувати глибокий випад; коліном ноги, що позаду, торкатися підлоги.

Вправа 7. Застрибування на тумбу поштовхом двох ніг з подальшим зістрибуванням також двома ногами. Руками рук допомагати собі.

Вправа 8. В.п. – стійка ноги нарізно. Вистрибування поштовхом двох ніг з високим підніманням стегон. Руками рук допомагати собі.

Вправа 9. В.п. – основна стійка правим (лівим) боком біля гімнастичної лави. Перестрибування гімнастичної лави на місті. Руками рук допомагати собі.

Вправа 10. В.п. – упор лежачи. Згинання та розгинання рук з почерговим торканням рукою протилежного плеча (або відштовхування руками з хлопком). Кисті під плечовими суглобами, пальці уперед, голова, спина та стегна утворюють пряму лінію.

Вправа 11. В.п. – упор на гімнастичну лаву позаду, ноги під прямим кутом у колінних суглобах. Згинання та розгинання рук. Виконувати з максимальною амплітудою.

Вправа 12. В.п. – підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; В.п. – вис лежачи, тулуб у горизонтальному положенні, руки прямі; при опусканні тулуба повністю випрямляємо руки в ліктьових суглобах.

Вправа 13. «Сітап». В.п. – лежачи на спині, руки прямі вгору, ноги зігнуті у колінних та тазостегнових суглобах, гомілки паралельні підлозі. Піднімання тулуба. Поперек притиснути до підлоги, звертати увагу на кут у суглобах.

Вправа 14. В.п. – вис на перекладині. Піднімання прямих ніг до перекладини (або піднімання колін до ліктів)

Вправа 15. «Планка». Статичне утримання тіла в положенні упору лежачи.

Підбираючи вправи для кроссфіт-тренувань нами враховано індивідуальні особливості спортсменів та рівень їх фізичного розвитку, саме тому у деяких запропонованих вправ передбачено ускладнений і полегшений варіант їх виконання. Окрім того, розподілено вправи відповідно їх впливу на організм та наведено методичні рекомендації щодо їх виконання.

Із визначених вправ сформовано три комплекси вправ кроссфіт-тренувань для хлопців волейболістів 15-16 років. Вправи одного комплексу слід виконувати на трьох заняттях підряд, чергуючи варіанти побудови навантаження у ході кроссфіт-тренувань. Інтенсивність та швидкий темп виконання рухів та мінімальні паузи відпочинку між вправами та раундами дозволяють підвищити навантаження. По закінченню кроссфіт-тренування необхідно зробити заминку, тобто серію вправ на розтягування та відновлення. Отже, цей вид тренування сприяє розвитку спеціальної працездатності та вольових якостей.

Література:

1. Круговий метод тренування на заняттях з фізичного виховання (ВНЗ) : Навч. посіб. / Т. І. Гаркавенко, З. Ю. Чочарай, Г. В. Данько, Т.Г. Чочарай. К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. 66 с.

2. Овчарук С.В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі : методичні рекомендації. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2015. С.32.

3. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Олімп. літ-ра, 2001. 438 с.

АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У РОБОТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Яна Демус,

*асистентка кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Основу спорту складають взаємопов'язані види діяльності: навчання, тренування, змагання. Досягнення успіхів у спорті вимагає високого рівня сформованості не лише фізичних якостей і рухових навичок, а й психологічної готовності до тренувальних і змагальних навантажень. Невміння керувати своїми емоціями може звести нанівець багаторічні тренування. Тренер і спортивний психолог є ключовими постатями у підготовці спортсмена до головних стартів.

Високі спортивні результати й здатність перемагати на змаганнях потребує ретельної, продуманої підготовки, вагома роль в якій належить психологічному супроводу. Недооцінка діяльності спортивного психолога і тренера у підготовці спортсмена може призвести до поразки на змаганнях. Аналіз досліджень в галузі фізичної культури і спорту (В. Платонов 1986; Ю. Верхошанський, 1988; Айунц 2006; В. Костюкевич, 2017; Кіприч 2018 та ін.) показав, що питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки спортсменів приділяється достатньо уваги, а проблеми психологічної підготовки спортсмена, соціально-психологічної компетентності тренера залишаються недостатньо вивченими. Успішна взаємодія в системі «тренер-спортсмен» можлива лише при всебічному вивченні кожного компонента цієї системи [3].

Спортивний психолог у сучасному спорті виконує одну з провідних функцій, ще за часів радянського союзу цю роль виконував тренер, а психологічна освіта отримала масовий характер і популярність лише в кінці ХХ ст. Характерні тенденції розвитку спорту, зокрема: глобалізація, інтенсифікація процесів професіоналізації і комерціалізації, розвиток нових видів спорту, суттєве підвищення спортивних результатів, посилення ролі телебачення та мережі Інтернет тощо, значно впливають на способи досягнення результатів, вимагають детальної продуманої підготовки, урахування технічних, фізичних і психологічних здібностей і властивостей спортсмена. У цьому контексті простежується взаємозумовленість рівня спортивної підготовленості спортсмена і тренерської майстерності: високий стан спортивної підготовленості вимагає відповідного рівня компетентності тренера [3].

У контексті нашого дослідження виокремлюємо низку професійних функцій сучасного тренера – освітня, управлінська,

регулююча, формуюча, гностична, соціально-психологічна. Головною функцією, що дозволяє здійснювати психологічний вплив і контроль за станом спортсмена на різних етапах спортивної підготовки є соціально-психологічна. Ця функція з одного боку вимагає від тренера уміння встановлювати контакт з учнями, чітко, точно й зрозуміло пояснювати вимоги до спортсменів, а з іншого – здійснювати психологічну підтримку, створювати психологічно комфортний мікроклімат у спортивному колективі тощо [2].

Спираючись на аналіз наукових праць і власний професійний досвід виокремлюємо такі компоненти соціально-психологічної діяльності тренера:

- психодіагностика, яка передбачає вибір інструменту вимірювання і методик, аналіз та інтерпретацію результатів досліджень, які проводяться з метою моніторинг і вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, визначення шляхів максимального використання резервів організму спортсмена за рахунок удосконалення психічних функцій, виявлення спортивних здібностей, соціальної структури, психологічного мікроклімату в команді, моделювання змагальних ситуацій в умовах тренувань тощо;

- психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, адресовані спортсменам або/та їх соціальному оточенню, спрямовані на створення психологічно комфортних умов, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів і підвищення спортивних результатів, розробку механізмів вдосконалення спортивної майстерності, відбір талановитих спортсменів у секції з видів спорту, участь їх у змаганнях різного рівня, дотримання певного спортивного режиму тощо;

- психологічна регуляція соціальної діяльності передбачає управління соціально-психологічними процесами у спортивному колективі, оптимізацію організаційно-нормативної поведінки спортсменів та рольову диференціацію в системі взаємовідносин «тренер-спортсмен». Психологічна регуляція потребує вивчення джерел і механізмів формування внутрішньогрупових колективних феноменів, традицій, установок, відчуттів, розробку методів управління ними за для створення психологічно комфортного клімату в малих соціальних групах; вивчення впливу авторитету тренера і його стилю керівництва на результативність діяльності спортивного колективу (команди); встановлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності окремих спортсменів, розробку критеріїв психологічної сумісності спортсменів тощо;

- комунікація покликана сформуванню сталі організаційно-комунікативні взаємозв'язки у структурах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», що передбачає вербальний акт, який реалізує

потреби спортсменів і тренера у взаємодії, підтримці звязків, обміні інформацією. У спілкуванні реципієнт отримує потрібну інформацію, дізнається про схвалення (несхвалення) своєї діяльності, здійснюється координація дій учасників та їх комунікативних можливостей і зусиль спрямованих на досягнення високих спортивних результатів. Уміння тренера спілкуватися є вирішальним у процесі передзмагальної підготовки, мотивації спортсмена, вирішення конфліктних ситуацій, встановлення міжособистісних стосунків, забезпечення сумісності спортсменів, згуртованості спортивного колективу, прийняття колективних управлінських рішень, встановлення лідерства. Тренер здійснює комунікацію в управлінні групою, зокрема оцінювання діяльності спортсменів, виступи на нарадах із доповідями, організація і виступ на конференції, індивідуальні і групові бесіди, ведення перемов, зауваження, інформування, постановка цілей, обговорення проблем тощо. Успіх керівної діяльності тренера залежить від його здатності взаємодіяти з людьми (спортсмени, колеги, керівництво, представники ЗМІ тощо), тобто від якості процесу комунікації залежить ефективність організації діяльності, рівень особистісного впливу на спортсменів тощо;

– психологічна підтримка є запорукою ефективності тренувальної діяльності, оптимальних ділових стосунків тренера із спортсменами. Її суттю є своєчасне і систематичне схвалення (осуд) тренером діяльності і вчинків спортсменів, посилення усвідомлення вихованцями власної значущості та цінності, заохочення активності та ініціативності на тренуваннях, прагнення до спортивної досконалості; надання їм необхідних консультацій з попередження девіантної поведінки, необдуманих вчинків тощо. Психологічна підтримка має носити профілактичний, коригуючий характер, спиратись на психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, навчати прийомами аутопідтримки та аутокорекції, що дасть можливість самостійно вирішувати нагальні психологічні потреби.

Детальний аналіз соціально-психологічної функції тренера дає підстави стверджувати, що тренер повинен володіти низкою теоретичних знань, професійно-практичних умінь і навичок, мовних, ораторських, комунікативних здібностей, здатності приймати управлінські рішення, досвідом власної спортивної діяльності, мати високий рівень емпатії, стресостійкості тощо, симбіоз яких дозволяє йому мати високий рівень лідерства, авторитету, компетентності [2].

Таким чином, роль тренера у підготовці спортсмена є багатогранною, спрямованою не лише на підготовку спортсмена до змагань і фізичних навантажень, а і його соціалізацію, виховання особистісних якостей необхідних для реалізації його як повноцінного члена суспільства, здатностей зберігати та примножувати моральні й

культурні цінності. Тренер повинен був лідером, володіти високим рівнем ініціативності й активності, досвідом і навичками професійно-практичної й організаторської діяльності, вмінням спілкуватися, взаємодіяти, співпрацювати, мати високий рівень престижу і авторитету, довіри до спортсменів, емпатії, бути вмотивованим, зацікавленим у досягненні спільної мети.

Література:

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276 с.
2. Казміренко В. Соціально-психологічна регуляція організацій. Психологія і суспільство. 2004. С. 5–29.
3. Корносенко О. Психологія спорту : курс лекцій: навчальний посібник / О.Корносенко. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 99 с.
4. Штифурак В. С. Психологія спортивних груп: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Пленер», 2007. 129 с.

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Тамара Денисовець,
*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Ольга Квак,
*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнів і вчителів нової української школи, прищеплення школярам навичок здорового способу життя, створення умов, направлених на зміцнення і підтримання фізичного, психічного і духовного здоров'я досить актуальні на сьогоднішній день.

Необхідно дати школярам можливість підтримувати здоров'я у навчальний час, формувати необхідні знання, уміння і навички для здорового способу життя, навчити застосовувати отримані знання у повсякденному житті.

Здоров'я – один з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, одне із невід'ємних прав людини, одне з умов успішного, соціального і економічного розвитку країни.

У системі освіти України на сучасному етапі відбуваються складні процеси відновлення. Поряд з безперечними досягненнями, пов'язаними, в першу чергу, з можливістю свободи вибору програм, технологій навчання, появою інноваційних, альтернативних освітніх установ, в останні роки особлива увага приділяється питанню здоров'я школярів. У численних дослідженнях медиків, фізіологів, психологів, педагогів переконливо доводиться негативний вплив існуючої системи навчання на здоров'я і розвиток підростаючого покоління, робиться висновок про те, що дана проблема стала, по суті, ключовою в стратегії подальшого розвитку як вітчизняної школи, так і всієї держави в цілому.

У своїх дослідженнях вчені наголошують, що ігнорування здоров'язберігальних принципів при організації освітнього процесу сприяє формуванню шкільних факторів ризику, які негативно позначаються на рості, розвитку і здоров'ї дітей, а також виділяють наступні фактори: інтенсифікацію навчального процесу; стресову педагогічну тактику; невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів; нераціональну організацію навчальної діяльності; низьку функціональну грамотність педагогів і батьків в питаннях охорони, збереження та зміцнення здоров'я [1-3].

Основне завдання школи і педагогів полягає в тому, щоб підготувати дитину до самостійного життя, сформувати успішну особистість, готову повноцінно жити, працювати, рости майбутні покоління. Без доброго здоров'я ці цілі можуть стати недосяжними. Тому фундамент благополуччя майбутніх поколінь, який закладає школа, повинен ґрунтуватися на охороні здоров'я школярів, на формуванні і вихованні культури їхнього здоров'я. Це може бути досягнуто шляхом реалізації здоров'язберігальних освітніх технологій, які використовуються «педагогікою здоров'я».

Проблеми навчання і виховання здорової людини давно почали розглядатися багатьма представниками науки. Результати даної проблеми можна знайти в працях К. Гельвеція, Я. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинського, Л. Виготського, В. Сухомлинського та ін.

Питання про збереження здоров'я учнів в школі на сьогоднішній день стоїть дуже гостро. Інтенсивність навчальної праці учнів дуже висока, що є істотним чинником ослаблення здоров'я і зростання числа різних відхилень у стані організму. Причинами цих відхилень є малорухливий спосіб життя (гіподинамія), накопичення негативних емоцій без фізичного розвантаження, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, надмірна збудливість, сонливість, млявість.

У зв'язку з погіршенням рівня здоров'я підростаючого покоління, існує необхідність організації уроку фізичної культури з акцентом на рішення оздоровчих завдань фізичного виховання, не порушуючи при цьому освітньої складової процесу.

Фізичний розвиток школярів включає в себе ті якісні зміни, які відбуваються в зміцненні і вдосконаленні фізичних сил людини і його здоров'я під впливом сприятливого природного середовища і спеціально організованого фізичного виховання, яке покликане викликати інтерес і потребу до занять фізичною культурою і спортом, сприяти глибокому осмисленню психофізіологічних основ фізичного виховання і зміцнення здоров'я, а також розумовому, моральному і естетичному розвитку.

Фізичне виховання виступає як багатогранний процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямованої на зміцнення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психологічних основ, розвиток фізичних сил і здоров'я, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя [2, 3].

Дуже важливою змістовною частиною фізичного виховання є розвиток в учнів рухових умінь і навичок, відпрацювання та вдосконалення зовнішньої культури поведінки: постави, ходи, спритності, швидкості рухових реакцій.

Заняття фізичною культурою в школі мають реальний шанс вплинути, насамперед, на рівень фізичного здоров'я школярів – рівень зростання і розвитку органів і систем організму дитини, основу якого складають функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

Здоров'язберігальні технології як раз і припускають комплексний підхід до зміцнення здоров'я учнів. Комплекс заходів здоров'язбереження у рамках здійснення фізичного виховання в школі включає такі види діяльності:

- проведення комплексної діагностики;
- організація навчальних занять зі здоров'язберігальною спрямованістю;
- пропаганда здорового способу життя;
- застосування фізичних вправ для профілактики захворювань;
- застосування комплексів вправ лікувальної фізичної культури з дітьми [1-3].

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології.

Аналіз існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема, грипом [1].

Оздоровчі – технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія.

Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть

використовуватись як у межах здоров'язберігаючих, так і в межах оздоровчих технологій.

Отже, в навчальному загальноосвітньому процесі варто орієнтуватися на принципи здоров'язберігальних технологій, так як вони направлені на зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я учнів, на розвиток пізнавальної діяльності школярів.

Література:

1. Handbook of Research for Educational Communications and Technology. Third edition / Edited by J.M. Spector, M.D. Merrill, J.V. Merrienboer, and M.P. Driscoll. USA: Routledge. Taylor & Francis Group, 2007. 928 p.

2. Iermakova T.S. Education of children in Polish family in a context of forming health culture. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. 2014, vol.11, pp. 17–22. doi:10.15561/18189172.2014.1104.

3. Iermakova T.S. Peculiarities of forming health culture of pupils in Poland: historical aspect. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. 2014, vol.6, pp. 16-20. doi:10.6084/m9.figshare.1004090.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ

Олександр Ємець,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ПНПУ імені В. Г. Короленка

Євгенія Шостак,

доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Важливо дотримуватись основних положень вчення про планомірно-поетапне формування рухів. Воно ґрунтується на суворому дотриманні наступності цілей та завдань етапів підготовки, головним у яких є суворі відповідність рівня рухових можливостей та фізичної підготовленості юних футболістів зі ступенем складності технічних прийомів, що вивчаються.

Результатом реалізації даного на етапі початкової підготовки є:

- формування сталого інтересу до занять спортом;
- формування широкого кола рухових умінь та навичок;
- освоєння основ техніки із виду спорту «футбол»;
- всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей;
- зміцнення здоров'я;
- добір перспективних юних спортсменів для подальшої спортивної підготовки.

На підставі пропонованих співвідношень обсягів тренувального процесу за видами спортивної підготовки на етапі початкової підготовки з виду спорту «футбол» ми для двох експериментальних груп зробили наступне співвідношення (*таблиця 1*).

Таблиця 1 – Співвідношення обсягів тренувального процесу за видами спортивної підготовки на етапі початкової підготовки за видом спорту «футбол» для експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ)

| Види підготовки | ЕГ | КГ |
|--|-----------|-----------|
| Загальна фізична підготовка | 13-15 | 16-17 |
| Спеціальна фізична підготовка (%) | 6 | 4 |
| Технічна підготовка (%) | 40-45 | 35-40 |
| Тактична, теоретична, психологічна підготовка (%) | 9-11 | 9-11 |
| Техніко-тактична (інтегральна) підготовка (%) | 25-28 | 23-25 |
| Участь у спортивних змаганнях, інструкторська та суддівська практика (%) | 4-6 | 4-6 |

Таким чином, в ЕГ ми більше у %-вому співвідношення акцентуємо увагу на спеціальну фізичну підготовку – 6%, а в КГ, відповідно, 4%. При цьому на загальну фізичну підготовку в ЕГ відвели 13-15% та технічну підготовку 40-45%, у КГ відповідно 16-17% і 35-40%. Також, в експериментальній групі більше часу приділяли на техніко-тактичну підготовку (25-28%), а в контрольній групі (23-25%). Інші види підготовки у ЕГ та КГ у співвідношенні до обсягу тренувального процесу – однакові.

Кількість годин навчально-тренувальних занять на тиждень у двох груп футболістів складала 6 годин (4 тренування на тиждень).

При організації навчально-тренувальних занять, а також підбору засобів та методів фізичної та технічної підготовки враховували дані, що «у молодшому шкільному віці діти опановують приблизно 80-90% загального обсягу рухових навичок. Чим більший обсяг рухів опановує дитина, тим легше їм буде засвоєно найтонші елементи технічної майстерності. Крім того, цей період сприятливий для набуття школи техніки футболу за рахунок здатності центральної нервової системи дітей до утворення міцних умовно-рефлекторних зв'язків та активізації діяльності другої сигнальної системи» [2].

Підібрані засоби фізичної підготовки були спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та розширення загальних рухових навичок, а засоби технічної підготовки використовували для початкового навчання основних прийомів техніки футболу.

На початковому етапі навчання важливо стежити за правильністю виконання рухових дій відповідно до структури і без зайвої напруги. Тренер повинен:

1) створити цілісне уявлення про технічний прийом, дати установку на оволодіння ним;

2) навчити можливо більш точному за зовнішньою формою та характером зусиль виконання дії та сформувати загальний ритм рухового акта;

3) попередити та усунути грубі помилки. Навчання техніки починається з освоєння пози, тобто вихідного положення, що створює найбільш сприятливі умови для початку руху і виконання вправи, і з особливостей тримання м'яча в цій позі.

Потім учневі пропонується виконати досліджуваний рух у цілому, зберігаючи необхідну структуру руху, після чого починається процес неодноразового повторення вправи, під час якого тренер аналізує ступінь оволодіння руховою дією».

У навчально-тренувальному процесі ми керувалися педагогічними принципами – починали розучувати простіші та доступніші вправи з футболістами-початківцями. З досвідом виконання простих рухових дій додавали складніші рухові дії, але також доступні для їх виконання.

У футболі є технічні прийоми, які без розвитку певних рухових можливостей складно виконати. Тому у навчально-тренувальному процесі велику увагу звертали на розвиток таких необхідних рухових здібностей, як силових, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних, загальної витривалості, гнучкості.

У ході педагогічного спостереження звернули увагу, що юним футболістам складно розучувати вправи, які потребують прояву координаційних здібностей. Тому з перших спроб їм важко було виконати вправу загалом. При розучуванні таких вправ використовували метод навчання розчленовано-конструктивної вправи, тобто цілісну вправу ми ділили окремі частини і розучували їх окремо. Як тільки той, хто займається, опановував ці рухові дії, то об'єднували їх потім в цілісну вправу. Головне при розучуванні вправ звертали на правильність їхнього виконання і по ходу відразу ж виправляли їх і домагалися виконання правильної техніки. Це важливо робити, щоб не переучувати цю вправу, тому що переучувати складніше, ніж навчити з самого початку. Якщо з моменту опанування рухової дії футболіст неправильно закріпить рухову навичку, то в майбутньому це заважатиме йому в досягненні висот спортивної майстерності [3].

При розучуванні головне розуміти, що помилки у техніці рухів можуть залежати від індивідуальних особливостей дитини, саме його задатків, здібностей до навчання, фізичної підготовленості, морфологічних даних, психічного стану тощо. Завданням тренера є своєчасне виявлення помилок та причин їх виникнення. На початковому етапі навчання технічних прийомів у футболі найчастіше зустрічаються такі помилки, як зайві рухи, непотрібні в даному прийомі; неточність напрямку та амплітуди руху; невчасність окремих складових руху, неправильний ритм та ін.

Для усунення помилок при розучуванні вправ серед основних засобів були пояснення, різні форми показу, використання орієнтирів, допоміжних вправ та тренажерних пристроїв, спрощені рухові завдання. Як тільки юний футболіст опановував техніку рухової дії без суттєвих помилок, то далі переходили до її закріплення. Для цього пропонували тим, хто займається багаторазово повторювати вивчений рух: 1) у простих і ускладнених умовах; 2) у різноманітних ігрових вправах; 3) у навчальних рухомих іграх; 4) в естафетах та змаганнях тощо.

З футболістами на початковому етапі спочатку розучували окремі технічні прийоми, а потім їх поєднання: послідовні, коли прийоми йдуть один за одним, і паралельні, коли один прийом є тлом іншого (наприклад, передача під час бігу). При вивченні будь-якого технічного прийому звертали увагу у тих, хто займається тим, у яких

ігрових умовах і ситуаціях необхідно його використовувати. Паралельно з вивченням технічного прийому розкривали тактичні дії, пов'язані із конкретними технічними прийомами. На початковому етапі підготовки юних футболістів важливо розвивати ігрове мислення. Воно передбачає у футболіста-початківця здатність до спостереження, швидкого сприйняття ситуації, швидкої реакції та орієнтування на сигнали, вибору правильного вирішення нескладних тактичних завдань. Важливим при розвитку тактичного мислення у дітей є знання та набутий досвід. Для оволодіння індивідуальними та простими груповими тактичними діями використовували ігрові вправи з найпростішими пересуваннями у квадратах, по колу, у трійках, у парах, з зустрічними пересуваннями, з перетинами, раптовими змінами завдань з зорових та звукових сигналів, з включеннями додаткових орієнтирів та кількох [1].

Вивчення методичної літератури дозволило також використовувати у своїй роботі спеціально підібрані рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, що сприяють удосконаленню техніки та тактики спортивної боротьби. Для навичок єдиноборства використовували гру 1×1 і 2×2 з відволікаючими діями-фінтів, які сприяли оволодінню індивідуальними та колективними діями. Звертали також увагу на проведення спеціальних ознайомлювальних занять, на яких розповідали, як має пересуватися полем футболіст під час гри та використали для цього найпростіші схеми. Також показували матчі гравців старших груп з подальшим їх розбором.

У навчально-тренувальному процесі використовували комплексні вправи для вирішення завдань фізичної та техніко-тактичної підготовки. Цей підхід необхідний підготовки юних футболістів до ігрової підготовки, у якій важливий взаємозв'язок фізичних якостей, техніки, тактики і міжособистісних відносин гравців. На даному етапі ігрова підготовка спрямована в основному на вміння юного футболіста брати участь в ігровому процесі, показувати, наскільки він зміг опанувати технічні прийоми з м'ячем і без м'яча, наскільки він готовий взаємодіяти з партнерами по команді і перешкоджати діям гравців протилежної команди, наскільки він фізично готовий витримувати навантаження протягом усього ігрового часу. Завданням тренера при цьому є за допомогою свого авторитету та прикладу виховувати у юних футболістів спортивний інтелект, міжособистісні взаємини, психічні функції та психомоторні якості (працелюбність, самокритичність, волю до перемоги, наполегливість, мислення та ін.).

Література:

1. Соломонко В. В. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів Київ. 2014. 293 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) [текст]: метод. рек. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича: уклад. Ю.Ю. Мосейчук. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010. 60с.
3. Столітенко Є. В., Черевко Т. П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: навч. посіб. Київ. 2013. 304 с.

ЗМІСТ ТА СПРЯМОВАНІСТЬ ПОПЕРЕДНЬОГО ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

Петро Жила,
*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Науковий керівник: **Юрій Кривенко,**
доцент кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди
в Переяславі*

Багаторічний процес фізичного виховання та спортивного тренування може бути успішним при умовах ретельної вимоги вікових особливостей розвитку дитячого організму, рівня фізичної підготовленості, специфіки вибраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Зростання тенденцій до більш ранньої спеціалізації у гандболі в даний час викликані значним підвищенням вимог у всіх видах підготовки спортсменів, які визначають підвищення їх майстерності. Це відбивається у плануванні спортивної діяльності гандболістів, у комплексі факторів, які впливають на досягнення високих спортивних результатів.

Підготовка спортсменів високого рівня повинна базуватися на системно-структурному підході до процесу тренування, як на початковому етапі (з урахуванням особливостей біологічного розвитку дитини) так і на етапі спортивного удосконалення. Вирішення цього важливого завдання можливо при таких умовах:

- науково-обґрунтованого підходу дітей для регулярних занять спортом;
- етапності навчання основним прийомам гри з урахуванням індивідуальних особливостей;
- застосування у тренувальному процесі широкого кола спеціальних фізичних вправ, відповідно з видом спортивної діяльності – гандболом та одночасним розвитком рухових якостей.

Відомо, що одночасний розвиток у певному співвідношенні рухових якостей та раціональне здійснення процесу формування рухових навичок обумовлює позитивні зміни у фізичній та техніко-тактичній підготовленості.

Найбільш позитивних зрушень в досягненні спортивних результатів можливо здійснити завдяки застосуванню спеціального комплексу вправ. За допомогою вправ здійснюється взаємозв'язок фізичних якостей та рівня технічної підготовки на певному етапі початкового становлення спортивної майстерності юних гандболістів.

Питанню дослідження змісту та спрямованості попереднього етапу початкової підготовки юних гандболістів у віці 9-10 років на підставі аналізу літературних джерел та опитування провідних тренерів країни, ще мало приділяється уваги (Латишкевич, 1976; Латишкевич, Турчин, Маркевич, 1988; Чертова, 1981).

Оптимізація попереднього етапу початкової підготовки юних гандболістів повинна проводитись за рахунок стимуляції розвитку основних рухових якостей, які є основою формування специфічних для гандболу вмінь та навичок, впливу на динаміку функціонального стану (Чертова, 1981).

Для розробки програм тренувальних занять треба вивчити засоби та методи педагогічного впливу у відповідності з рівнем розвитку їх фізіологічних можливостей (Волков, 1997, 1998; Смірнов, 2002).

Під час складання програм тренувальних занять потрібне співпадіння у часі педагогічного впливу з періодами найбільш ефективного виховання фізичних здібностей, що сприяє значному підвищенню їх рівня розвитку фізичних здібностей школярів (Волков, 1997; Волков, 1998; Матвеев, 1991).

Оптимізація попереднього етапу початкової підготовки юних гандболістів за рахунок стимуляції розвитку основних рухових якостей для формування специфічних для гандболу вмінь та навичок:

1. Виявлення основних рухових та психічних якостей та їх значення у якісному виконанні прийомів гри.

2. Вивчення показників рухових та психологічних якостей та їх вплив на вивчення прийомів гри у гандболі у дітей в віці 9-10 років з урахуванням їх функціонального стану.

Для вирішення завдань були використані наступні методи досліджень: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічне та психологічне тестування.

В дослідженні прийняли участь юні гандболісти 9-10 років, що займаються у ДЮСШ на відділенні гандболу м. Бровари. Загальна кількість досліджених 66 дітей.

Тренування яке спрямоване на різнобічний фізичний розвиток дітей у віці 9-10 років на початковому етапі спортивної спеціалізації з використанням на етапі спортивної спеціалізації з використанням у певному обсязі спеціальних техніко-тактичних вправ сприяє подальшому позитивному оволодінню раціональною технікою, розвитку основних рухових якостей. Для оволодіння усім арсеналом ігрових прийомів сучасного гандболу, потрібно мати достатньо високий рівень спеціальної фізичної підготовки який враховує певний рівень розвитку основних рухових якостей та їх співвідношення.

Така побудова тренувального процесу можлива тільки при наявності найбільш важливих для цього біологічного віку програми педагогічного впливу, з визначенням модельних характеристик з усіх основних показників ігрової діяльності, що дозволяє на підставі спадкоємності етапів підготовки створити вірну науково-обгрунтовану систему підготовки гандболістів високої кваліфікації.

Все це дало підставу для проведення досліджень, метою яких є ознайомлення і проведення програми оптимізації попереднього етапу початкової підготовки юних гандболістів за рахунок стимуляції розвитку основних рухових якостей, які знаходяться у основі формування специфічних для гандболу умінь та навичок впливу на динаміку функціонального стану.

Згідно методики тестування було обстежено 40 дітей цього віку, по 20 тестових завданнях (2 педагогічним, 5 функціональним, 13 психологічним).

Після аналізу даного тестування була визначена група тестів, які роблять значний вплив на показники ефективності ігрової діяльності таким чином: досягнення найкращого результату у виконанні комплексного тесту у дітей в віці 9-10 років як за рахунок сили, спритності, швидко-силових якостей, так і за рахунок диференціації силових та часових параметрів дії та загальної працездатності за результатами комплексного тесту, виконання основних ігрових прийомів та дій залежить від індивідуальних особливостей спортсмена у проявленні рухових та психологічних якостей. Аналізуючи отримані результати можна зробити висновки про те що кращого результату у виконанні тестів під час використання компенсуючи факторів.

Після з'ясування взаємозв'язку, співвідношення провідних факторів та впливу їх кожного на формування показників ефективності ігрової діяльності треба сказати, що програми тренувального впливу, які спрямовані на переважний розвиток цих факторів у навчально-тренувальному процесі юних гандболістів повинні складатися з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Отже, необхідним є початок регулярних занять у гандболі у віці 9-10 років, що в свою чергу потребує створення для тренерів науково-обгрунтованого тренування на початковому етапі спортивної спеціалізації. Пізнання закономірностей розвитку основних фізичних якостей, необхідних для гри у гандбол відповідно рівня техніко-тактичної підготовки, їх раціональне виховання у періоди зростання має велике значення для всебічного розвитку дітей у віці 9-10 років та дає значну перевагу для успішної діяльності у майбутньому у складі команд високої кваліфікації. Створення комплексного оцінювання підготовленості юних гандболістів на певному етапі їх біологічного розвитку у віці 9-10 років, визначає їх модульні характеристики. Вони

характеризують рухові можливості спортсменів-початківців після тренувань протягом конкретного періоду підготовки, створює гарні можливості для застосування педагогічних засобів навчання, спрямованих на формування вірного співвідношення різних показників підготовленості юних спортсменів з метою найбільш успішного оволодіння руховими навичками.

Розробка оптимальної програми педагогічного впливу спрямованої на розвиток у юних гандболістів здібностей до появи рухових та психічних якостей які складають основу формування рухових навичок і буде сприяти в значній мірі підвищенню процесу ефективності навчання, опанування та вдосконалення прийомів гри у гандбол.

Література:

1. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. Київ : «Вепса», 1997. 126 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка дітей і підлітків. Київ : «Вепса», 1998. 188 с.
3. Кудріна Н. В. Теорія і методика викладання гандболу (курс лекцій) : метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2010. 37 с.
4. Курочкін В. Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу і гандболу. Київ : ПП Люксар, 2004. 438 с.
5. Левків В. І. Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.
6. Мельник В., Пітин М. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки* : зб. наук. пр. Луцьк, 2015. Вип. 17. С. 146–150.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ХОКЕЇСТІВ ДО УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олег Жимбей,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Інна Шапаренко,

*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Заняття хокеєм сприяють різнобічному комплексному впливу на органи і системи організму хокеїста, зміцнюючи і підвищуючи рівень їхнього функціонування, забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей (силової, швидкісних, витривалості, спритності і гнучкості) і формування рухових навичок. Виконання великого обсягу складно координаційних техніко-тактичних дій, твердість силових єдиноборств і висока емоційність змагальної діяльності викликають великі фізичні і психічні навантаження. Постійна і раптова зміна ігрових ситуацій вимагає від гравців граничної зібраності, загостреної уваги, уміння швидко оцінити ситуацію і прийняти раціональне рішення. Ця складова ігрової діяльності хокеїста сприяє вихованню в нього координаційних якостей, розподіленої уваги, периферичного зору, просторового і тимчасового орієнтування.

А між тим – систематичні, правильно організовані заняття хокеєм сприяють формуванню зростаючого організму, гармонійному розвитку хокеїстів, вихованню мужніх, сміливих, вольових спортсменів. Для змагальної діяльності характерний високий дух суперництва, пов'язаний із протистоянням гравців, ланок і команди в цілому. Прагнення обіграти супротивника, перевершити його у швидкості дій, винахідливості, силі, точності й іншим діям, спрямованих на досягнення перемоги, сприяє мобілізації всіх можливостей для подолання труднощів, що виникають у ході боротьби. Виконання техніко-тактичних прийомів гри в екстремальних умовах, пов'язаних із щільною опікою і твердістю силових єдиноборств, вимагає великої мужності і сприяє вихованню в хокеїстів високого рівня вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативи і цілеспрямованості, а також розвитку здатності керувати своїми емоціями [1; 3].

В останні роки, як показує практичний досвід роботи вітчизняних та зарубіжних фахівців, питанням змагальної діяльності хокеїстів 13-14 років приділяється значна увага. Змагальна діяльність є важливим результатом процесу спортивної підготовки.

Багаторічна підготовка юного хокеїста включає кілька етапів, одним з яких є етап початкової спеціалізації. На цьому етапі підготовки закладаються можливості спортсмена до досягнення високих спортивних результатів та формуються здібності до перенесення організмом великих змагальних навантажень. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває питання найбільш оптимальних і ефективних засобах підготовки юних спортсменів. Можливо, найуспішнішим рішенням цього завдання є застосування найрізноманітнішої змагальної діяльності на етапі початкової спеціалізації, теоретичні принципи якої, нині мало висвітлені у літературі. Дослідження особливостей змагальної діяльності може допомогти тренерам під час підготовки юних хокеїстів, і сприяти досягненню спортсменами максимальних спортивних результатів надалі.

На етапі початкової спеціалізації в хокеї включення у змагальну діяльність юнаків дозволяє зробити тренувальний процес та виступ на змаганнях більш різнобічними, що надалі дозволяє повніше реалізувати потенціал кожного, хто займається. А також дозволяє виявити схильність юного спортсмена до виступу на тих чи інших змаганнях [3].

Результати попереднього педагогічного тестування в контрольній та експериментальній групах не виявили достовірних відмінностей, що пов'язано з однорідністю складених груп та однаковою виконаною роботою. Результати тестування виявили достовірний приріст за всіма показниками усередині груп. При цьому достовірні відмінності між групами були виявлені у бігу на 30 м. та тесті Купера, що свідчить про більш різнобічну функціональну підготовку юних хокеїстів.

В експериментальній групі відмічено достовірний приріст таких функціональних показників як ЖЕЛ тест Руф'є-Діксона, що пояснюється участю у змаганнях на дистанціях аеробної спрямованості. Крім того, проведене анкетування наприкінці експерименту показало, що юнаки цієї групи легше переносили тренувальні навантаження, легше відновлювалися, втома наступала пізніше, ніж у юнаків із контрольної групи.

При дослідженні взаємозв'язку даних медико-біологічного обстеження та виконання навантажень змагань нами було встановлено, що у юних хокеїстів, змагальна діяльність яких була найбільш різноманітна, був виявлений достовірний приріст за функціональними показниками ЖЕЛ і проби Руф'є-Діксона.

Проведене нами дослідження довело, що у етапі початкової спеціалізації участь у змаганнях надає стимулюючий впливом геть функціональний стан юного спортсмена, і навіть сприяє розвитку спеціальної витривалості.

Різноманітна змагальна діяльність має велике значення на етапі початкової спеціалізації юних хокеїстів, тому що дозволяє уникнути ранньої спеціалізації, форсування підготовки та сприяє виявленню схильності юного спортсмена до виступу на тих чи інших змаганнях.

Для покращення спортивного результату та підвищення якості підготовки хокеїстів на початковому етапі спеціалізації рекомендується використовувати різноманітну діяльність змагань [1].

Базова підготовка команд при всій різноманітності засобів і методів, що застосовуються, відрізняється неоднозначним ставленням до ковзанярської підготовки, що проявляється як у її широкому застосуванні, так і в її недооцінці.

Адаптація опорно-рухового апарату до бігу на ковзанах, що включає спеціальну вибухову силу, спеціальну швидкісно-силову витривалість і спеціальну координацію є фундаментом для успішних ігрових дій хокеїста.

Дослідження достовірно показало, що впровадження елементів ковзанярської підготовки у літньому періоді спортивної підготовки дозволяє не лише підвищити працездатність хокеїстів, а й утримувати спортивну форму протягом усього ігрового сезону.

Література:

1. Тетер С. С. Удосконалення системи оцінки фізичної та технічної підготовки в хокеї : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв, 2020. 13 с.

2. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. К. 2013. С.24–43.

3. Шинкарук О., Серебряков О. моделювання техніко-тактичних дій хокеїстів високої кваліфікації як напрям удосконалення змагальної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №. 2. С. 50–57.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В РОБОТІ ТРЕНЕРА

Валерія Жмайло,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: Юлія Зайцева,
доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Спорт – це життя. А отже, рух – це життя. Як часто ми чуємо цей вислів. Це означає, фізична рухова активність людей є запорукою здорового довголіття, ментального здоров'я, ефективної продуктивної праці. Останніми роками зростає потреба в фахових психологічних знаннях загалом та в галузі психології спорту зокрема. Це говорить про те, що в сучасному спорті вже недостатньо володіти лише фаховими професійними навичками в обраному виді спорту, щоб підготувати спортсмена високих досягнень. Професійний спорт перетворився на змагання не лише тренерських технологій, спортивного оснащення, а й застосування психологічних підходів. На сучасному етапі олімпіади виграють не стільки ті спортсмени, що мають найкращу спортивну форму, скільки ті, що правильно емоційно, психологічно налаштувались на боротьбу і перемогу в змаганнях. Перемагати в сучасному спорті стає все складніше, а отже навантаження постійно збільшуються. Спортсмени часто тренуються на межі своїх фізичних і психологічних можливостей.

В контексті викладеного стає зрозумілою актуальність психологічних знань та фахове їх застосування в спорті високих досягнень. Психологія повинна дати спортсмену інструменти завдяки яким він зможе подолати стрес від фізичних навантажень та емоційно налаштувати себе на змагання.

Враховуючи важливість даного напрямку психології, необхідно нагадати історію її формування.

На відміну від загальної психології, психологія спорту – це галузь, що сформувалась порівняно нещодавно, на початку 20 століття. Її історія тісно пов'язана з розвитком і формуванням сучасного олімпійського руху.

Останнім часом в ЗМІ ми часто чуємо про важливість ментального здоров'я в житті людини. А особливо зараз, під час воєнних дій. Коли суспільство зіткнулось з масовими психологічними викликами небачених масштабів. Так, дійсно психоемоційний стан має першочергове значення для здоров'я будь-якої особистості, а особливо юного спортсмена.

В зв'язку з цим гостро постає питання психологічної освіти спортивних наставників і тренерів. Оскільки мова йде не тільки про фахову спортивну підготовку вихованців в обраному виді спорту, а й про безпосередній морально-психологічний вплив та щоденне спілкування з дітьми. В цьому контексті важливою є психологічна компетентність і готовність тренера.

Психологічна готовність тренера – це важлива запорука його фахової компетентності. Ця готовність допоможе тренеру ефективно реалізувати свої плани, доцільно використати набуті знання, досвід, зберігати самоконтроль та правильно діяти при виникненні непередбачуваних ситуацій. Наставник має не тільки навчати вихованця спортивній майстерності, а й вміти налагодити спілкування, тобто навчати емоційному інтелекту. Це так звані м'які навички, які надзвичайно важливі в сучасному цифровому інформаційному світі.

Спорт – це не тільки про здорове тіло, а й про дух. Ефективний тренер налаштує дитину на перемогу, допоможе віднайти внутрішню мотивацію, допоможе повірити в себе й успішно подолати всі кризи на шляху до перемоги.

Тренер – це не просто людина, яка добровільно супроводжує вихованця в процесі навчання, тренувань або іншого формату взаємостосунків. Наставником може бути тренер, вчитель, психолог. Але важливо розуміти, що наставник – це не репетитор, не педагог і не аніматор. Це той дорослий, який практично завжди поруч, який іноді має більший авторитет ніж батьки. Він повинен бути опорою і показувати, як можна подолати проблему, що виникла та рухатися далі. Часто наставнику вихованці «дарують» і свої сильні негативні емоції – гнів, досаду, розчарування. Саме тому для тренера надзвичайно важливо самому бути психологічно зрілому.

Зазвичай наставником має бути людина, що володіє такою якістю як терпіння, яка підтримує й приймає, є лідером і здатна побудувати довірчі відносини з вихованцями. Багато в чому наставник буде для дитини рольовою моделлю. Молоді конче необхідні зразки для наслідування. В ранньому дитинстві цю роль виконують батьки, але поступово відбувається якесь «викриття» – і вони перестають бути всезнаючим богом для дитини. І тоді на перший план виходить фігура тренера, який показує певний напрямок, але не нав'язує його, а сам є зразком поведінки та дороговказом для наслідування. Вихованець може обрати і негативний приклад для наслідування, тому важливо, щоб ним стала людина з позитивними якостями.

Наставник повинен випромінювати почуття захищеності й позбавляти страху помилки. Діти в будь-якому віці потребують почуття захищеності. І вони його отримують від людини, яка їх розуміє, допомагає і може заступитися. Саме це прибирає страх

невідомості, страх спробувати щось нове. З наставником дитині легше рухатись до перемог і не боятися ані невдач, ані насмішок.

Важливу роль не тільки в спортивних досягненнях юних вихованців відіграє її тренер або наставник. Тренер – та людина, яка супроводжує спортсмена в його перемогах та невдачах. Відчувати підтримку турботливого дорослого – те, що надзвичайно необхідно дитині в будь-якій її діяльності. Наставник повинен надавати емоційну підтримку, коли його підопічний буде помилятися. Треба позбавити дитину страху помилок. Він блокує емоційну переконаність в перемозі в змаганнях. Подорослішавши, спортсмен зможе пронести цей досвід та ставлення до невдач через усе своє життя і навіть у фаховій професійній діяльності знаходити в собі сили в кризових ситуаціях.

Щоб сформувані довірчі відносини, тренеру знадобляться знання дитячої вікової психології. Надзвичайно важливо під час повсякденних тренувань не підірвати довіру дитини: не можна її обманювати, зловживати довірою або проявляти насильство. Насильство викликає страх і блокує здатність розвиватися. Розвиток відбувається зі стану спокою.

Як будь-яке навчання або виховна діяльність, робота тренера і його роль у житті дитини може бути оцінена лише через роки. Часом складно відразу й чітко відстежити причинно-наслідковий зв'язок між успіхами, вчинками і їх роллю в житті конкретної людини, особливо коли мова про позитивний вплив, який проявляється поступово.

Отже, в роботі тренера важливо бути толерантним, виваженим, володіти психологічними знаннями, щоб надати практичну допомогу спортсменові в розкритті його психічних можливостей, у фізичному (тілесному) вдосконаленні й досягненні високих результатів.

Висновки. Досягнення високого спортивного результату неможливо без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувані в спортсмена спеціальні психологічні якості, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тож, виходячи з вищевикладеного робимо висновок, що оволодіння основами психології спорту надзвичайно важливо в повсякденній роботі тренера. Ці спеціальні знання дають можливість фахово вибудовувати емоційно-вольовий вплив на особистість юного вихованця; сприяють ефективній підготовці спортсменів вищих досягнень.

Література:

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

2. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.: іл. Бібліогр.: С. 423–424.
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
4. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту: Навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. С.139.

ТЕХНОЛОГІЯ ДІАГНОСТИКИ КОНФЛІКТУ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ

Мар'яна Заговенко,
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: Євгенія Шостак,
доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Управлінню конфліктом повинна передувати стадія його діагностики для визначення основних складових конфлікту, його причин.

Для проведення діагностики необхідні такі критерії визначення [2]:

– з'ясування джерел конфлікту, суб'єктивних чи об'єктивних переживань сторін, способів боротьби, суперечності думок, подій, потреб та інтересів;

– вивчення «біографії» конфлікту, тобто його історії, тла, на якому він прогресував, наростання конфлікту, кризи і поворотні крапки в його розвитку;

– визначення учасників конфліктної взаємодії: осіб, груп, підрозділів;

– з'ясування позицій і стосунків між сторонами, їхньої взаємозалежності, ролей, очікувань;

– визначення вихідного ставлення до конфлікту – чи хочуть і чи можуть сторони самі вирішити конфлікт, які їхні надії, очікування, настанови, умови, чи конфлікт спровоковано спеціально в інтересах однієї зі сторін, яка постійно підтримує рівень напруженості.

Визначення суті конфліктної ситуації, її адекватне розуміння кожною зі сторін може послужити основою прийняття подальшого рішення. У проведенні діагностики конфлікту досить складним є визначення суб'єктів конфлікту, їхніх потреб, інтересів, побоювань, причин конфліктної взаємодії [4].

Змістовний опис конфлікту.

Системний підхід до дослідження конфлікту припускає визначення загальної понятійної схеми його опису. Схема включає одинадцять основних категоріальних груп: сутність; класифікацію; структуру; функції; еволюцію; генезис; динаміку; інформацію в конфлікті; попередження; завершення конфлікту, діагностику й дослідження.

Процес вивчення будь-якого явища має свою логіку та складається з декількох етапів. Відомо вісім основних етапів наукового аналізу конфліктів.

Інформаційний підхід до вивчення конфліктів

Усі типи конфліктів належать до того класу явищ, у саморозвитку й дослідженні яких інформація відіграє ключову роль.

Можна сформулювати вихідні вимоги, що забезпечують системність інформаційного аналізу конфліктів. У проблемі вивчення й регулювання конфліктів існує чотири основні сфери. У кожній із них застосування інформаційного підходу має особливості [3].

Сфера реальних конфліктів. Центральною регулятивною ланкою виникнення, розвитку й завершення конфлікту є моделі ситуації, що наявні у психіці учасників конфліктної взаємодії. Ядро конфлікту складає його об'єкт. Він має безліч характеристик. У кожного учасника конфлікту формується власне суб'єктивне уявлення про об'єкт конфлікту, його модель. Єдиним джерелом формування моделей об'єкта конфлікту є інформація. Учасники конфлікту поведуться не відповідно до реального об'єкта конфлікту, а спираючись на його інформаційні моделі. Закономірності формування моделей об'єкта конфлікту в опонентів надзвичайно важливі для розуміння причин боротьби між людьми. Ці закономірності носять інформаційний характер. Важливо знати, яка інформація, як і чому впливає на формування моделі об'єкта конфлікту. Частина наявної істотної інформації про об'єкт конфлікту опонентами не враховується. Яка це інформація, чому вона не впливає на модель об'єкта конфлікту? Відповідь на всі ці важливі питання може дати системно-інформаційний аналіз конфлікту.

В учасників конфлікту формуються інформаційні моделі конфліктної ситуації в цілому; мотивів і можливих дій протилежної сторони в конфлікті; своїх мотивів і можливостей у конфлікті; уявлень інших людей про нього; цілей усіх сторін, що беруть участь у конфлікті та ін.

Сам процес конфліктної взаємодії являє собою ніщо інше, як обмін інформацією між усіма основними й другорядними учасниками конфліктної ситуації. Інформаційний вплив учасників конфлікту один на одного виробляється з метою корекції поведінки сторін у потрібному напрямі. Ключ до розуміння конфліктів лежить у дослідженні інформаційного середовища, в умовах і під впливом якого вони виникають, розвиваються й завершуються [1].

Стереотипи поведінки людей у конфліктах є результатом інформаційного впливу досвіду попереднього життя людини. Стереотипи, що сформувалися в процесі життя, часто відіграють вирішальну роль у виборі способу поведінки в конкретній ситуації.

Яка інформація та який образ впливає на закріплення визначених стереотипів соціальної поведінки? Яку роль відіграє особистий життєвий досвід людини? Який вплив має досвід інших людей, що його спостерігає людина? Яка інформаційна роль культури, мистецтва, релігії в конфліктній поведінці людей? Чи можна за допомогою інформації спровокувати чи, навпаки, запобігти виникненню конфліктів? Коли і як це робиться? Як впливати на засоби масової інформації з метою мінімізації їхнього деструктивного впливу на конфліктність окремих людей, соціальних груп, суспільства в цілому? Відповіді на ці питання може дати системно-інформаційний аналіз зовнішнього стосовно конфліктів середовища, об'єктивних і організаційно-управлінських причин виникнення конфліктних ситуацій [3].

Вплив третьої сторони на конфлікт із метою його конструктивного розв'язання носить інформаційний характер. Уся діяльність керівників із запобігання й розв'язання конфліктів являє собою інформаційний вплив на їх учасників. Ефективність управління конфліктами підвищиться, якщо знати, яку інформацію, коли, у якій формі, якому учасникові конфлікту повідомляти з метою необхідної корекції його поведінки. Керівник повинен також знати, яку інформацію необхідно зібрати для того, щоб його втручання в розвиток подій не принесло шкоди, було обґрунтованим. Якісне інформаційне забезпечення управління конфліктом – важлива умова успішної роботи керівника.

Література:

1. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки. К., 1996. 25 с.
2. Ласькова В. Г. Особливості конфліктної взаємодії в юнацьких спортивних командах. К.: Сфера, 1998. 18 с.
3. Макаруч Н. О. Психологічні особливості проведення аналізу та експертизи конфліктів у студентських групах. *Конфліктологічна експертиза : теорія і методика*. К.: Т-во конфліктологів України ІПППО АПН України, 2003. Випуск 3: Методика конфліктологічної експертизи. С.50–55.
4. Матяш-Заяц Л. П. Агресивність як чинник виникнення міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія: Зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 21. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. С.153–160.

ПРОФЕСІЙНО-АНАЛІТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Дмитро Задорожній,
*аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*
Науковий керівник: Павло Хоменко,
*професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Професійна підготовка здобувачів військового ЗВО за змістом представляє собою багатопланову структуру, компоненти якої тісно взаємодіють між собою, функціонування кожного з них є необхідною умовою для ефективного функціонування всіх інших, вирішення будь-якої навчально-виховної задачі, в тому числі і підготовки до професійної аналітичної діяльності.

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні визначила нові напрямки розвитку нашого суспільства і Збройних Сил, що об'єктивно вимагає від системи військової освіти підготовки фахівців, здатних до професійної аналітичної діяльності відповідно до професійної функціональності. Пріоритетним вимогам реформи є підготовка висококваліфікованих військових кадрів, здатних зміцнювати обороноздатність країни на якісно новому рівні, готових без додаткової підготовки, одразу після закінчення військового ЗВО вирішувати практичні завдання.

При цьому ми виходили з того, що, по-перше, процес підготовки до професійної аналітичної діяльності є елементом більш широкої системи – професійної підготовки майбутніх офіцерів і сам, в свою чергу, може бути розглянутий як система.

По-друге, професійна аналітична діяльність – це всього лише одна з функцій професійної діяльності разом з командно-організаторською, виховною та іншими, більше того, функція, яка іманентно включена в здійснення всіх інших функцій майбутніх офіцерів.

По-третє, без підготовки до здійснення аналітичної діяльності неможливе ні професійне становлення майбутнього офіцера, ні його подальший професійний саморозвиток. Підготовка до аналітичної діяльності розуміється нами як необхідний процес і результат оволодіння курсантами професією та відповідною кваліфікацією.

З цих позицій програма підготовки майбутніх офіцерів тилу до аналітичної діяльності характеризується, як мінімум, наявністю трьох системних ознак:

– *системотворчої ознаки*, якою є потреба суспільства і Збройних Сил у фахівцях, здатних якісно та ефективно виконувати щоденні, військові завдання підрозділів та частин, розуміючи, що без ефективної аналітичної роботи неможлива ефективна бойова та спеціальна діяльність підрозділів та частин;

– *цільової ознаки*, спрямованої на фокусований суспільно-корисний результат, визначеного нами як сформованість високого рівня вмінь професійної аналітичної діяльності у курсантів, під якою ми розуміємо цілеспрямований, свідомий, предметний, активний процес вивчення фактичного стану справ по напрямках (службах), їх оцінювання та формулювання висновків, як основу для прийняття рішень;

– *структурної ознаки*, що включає комплекс вибірково залучених компонентів професійної підготовки, що мають характер взаємодії у процесі підготовки майбутніх офіцерів тилу до професійної аналітичної діяльності.

Компонентами аналітичної діяльності військових ЗВО виділяємо:

– об'єкт аналізу (може включати в себе як процес всього навчального закладу, так і окремого структурного підрозділу, окремого здобувача тощо).

– суб'єкт аналізу (до суб'єкта аналізу відносяться ті, хто проводить аналіз, тобто до суб'єктів аналізу можна віднести керівництво певного рівня, заступників, викладачів, здобувачів, які здійснюють взаємоконтроль тощо).

– мета аналізу (представляє собою об'єктивну оцінку діяльності, підведення підсумків, формулювання завдань на майбутнє, коригування професійного процесу, визначення якості знань тощо).

– зміст аналізу (аналіз може бути комплексним, тематичним, параметричним).

– періодичність аналізу (аналіз може бути одноразовим, періодично повторюваним і постійним).

Отже, проаналізувавши сутність аналітичної діяльності майбутнього офіцера, ми прийшли до висновку, що майбутній офіцер повинен володіти міцними знаннями з спеціальності, навичками застосування знань на практиці в бою, вміннями користуватися технічними військовими засобами, навичками пошуку, аналізу, синтезу, зберігання та обробки інформації, а також розробки нової інформації. Важливим вимогам до майбутніх офіцерів є орієнтація в постійно змінюються швидкоплинних інформаційних потоках, можливість якісної обробки їх на основі інформаційних і цифрових технологій, систем і ресурсів.

Професійно-аналітична діяльність майбутніх офіцерів є важливою складовою їх підготовки і роботи в армії. Вона включає в себе проведення аналізу різних аспектів діяльності, розробку стратегій та планів, прийняття обґрунтованих рішень та моніторинг їх виконання. Ось деякі ключові аспекти професійно-аналітичної діяльності офіцерів:

- аналіз ситуації – офіцери повинні бути здатні аналізувати різні ситуації, включаючи бойові операції, гуманітарні кризи, політичні події тощо; вони повинні збирати та оцінювати інформацію, щоб приймати обґрунтовані рішення.

- стратегічне планування – офіцери розробляють стратегічні плани для досягнення поставлених завдань; це може включати в себе визначення цілей, визначення ресурсів, необхідних для досягнення цілей, та розробку дійових планів.

- прийняття рішень – важливо приймати обґрунтовані рішення на основі аналізу інформації та розуміння ситуації; офіцери повинні бути готові взяти на себе відповідальність за свої рішення.

- керівництво і комунікація – офіцери повинні бути здатні керувати своїм підрозділом або командою, забезпечуючи координацію дій та ефективну комунікацію; вони мають вміти спілкуватися з іншими членами команди та іншими військовими підрозділами.

- вивчення інтелектуальних викликів – сучасні військові конфлікти та завдання можуть бути складними з інтелектуальної точки зору; офіцери повинні бути готові до вирішення різних викликів, включаючи кіберзагрози та інші нестандартні загрози.

- аналіз результатів – після виконання завдань або операцій, офіцери повинні проводити аналіз результатів, щоб визначити, що було успішним, а що потребує покращення; цей аналіз допомагає вдосконалювати стратегії та плани на майбутнє.

- навчання та підготовка – офіцери також мають навчати і підготовлювати своїх підлеглих, передавати їм необхідні знання та навички для виконання завдань.

Професійно-аналітична діяльність майбутніх офіцерів є ключовою для успішної виконання їхніх обов'язків у військовій сфері та забезпечення національної безпеки. Така діяльність вимагає високого рівня підготовки, лідерських якостей та здатності до аналізу та вирішення складних завдань.

Професійно-аналітична компетентність майбутніх офіцерів є надзвичайно важливою для їхньої успішної служби в армії або інших військових організаціях. Ця компетентність включає в себе низку навичок та знань, які допомагають офіцерам в прийнятті обґрунтованих рішень, аналізі ситуацій та ефективному веденні військових операцій. Основні аспекти професійно-аналітичної компетентності офіцерів включають:

– знання військової науки – майбутні офіцери повинні мати глибоке розуміння військових стратегій, тактик, організації та логістики; вони повинні бути знайомі з військовою історією та сучасними військовими конфліктами;

– аналітичні навички – офіцери повинні бути здатні аналізувати складні ситуації, збирати та оцінювати інформацію, враховувати багато факторів та робити обґрунтовані висновки; це допомагає їм приймати важливі рішення в стресових ситуаціях;

– лідерські навички – офіцери повинні бути здатні керувати своїм підрозділом та вести його до досягнення поставлених цілей; це включає в себе вміння комунікувати, мотивувати та надавати приклад;

– вміння працювати в команді – в армії спільна дія та взаємодія з іншими офіцерами та військовими підлеглими є критичними; офіцери повинні бути здатні співпрацювати, слухати інших та розвивати внутрішню дисципліну;

– рішучість та реагування на надзвичайні ситуації – офіцери повинні бути готові приймати швидкі та ефективні рішення в найважливіших моментах, наприклад, під час бойових дій або надзвичайних обставин;

– етичність та дотримання закону – офіцери мають бути відомі своїми обов'язками та відповідальністю перед законом та громадянами. Вони повинні діяти в рамках моральних і етичних норм;

– здатність до навчання – військова технологія та тактики постійно змінюються, тому офіцери повинні бути готові постійно вдосконалювати свої навички та знання через навчання та самостійне вивчення.

Загальна професійно-аналітична компетентність допомагає офіцерам у виконанні своїх обов'язків та забезпечує високий рівень ефективності та безпеки військових операцій.

Література:

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми. 2017. 110 с.

2. Мельничук Ю. П. Критерії, показники та рівні сформованості проєктно-аналітичної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53) С. 357–361.

3. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посібник ; за заг. ред. Г. А. Єдинака. Кам'янець-Подільський. 2003. 196 с.

4. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 . Л. 2003. 20 с.

5. Сухорада Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Л., 2003. 20 с
6. Теорія та організація фізичної підготовки військ: Підручник / Під редакцією і. У Резнікова, В.М.Афоніна. Львів, 2002. С. 105–146.
7. Шепеленко Т. В., Черніна С. М., Савченко Ю. М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. Харків, 2011. 29 с.

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ СПОРТСМЕНА

Юлія Зайцева,

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Олександр Зайцев,

*здобувач вищої освіти Відокремленого структурного підрозділу
«Полтавський політехнічний фаховий коледж Національного технічного
університету «Харківський політехнічний інститут»*

На основі вивчення літературних джерел [1-4] та власного тренерського та ігрового досвіду задля вирішення цього питання доречно навчитися управляти своїм емоційним станом, а саме здійснювати: контроль стресу; усвідомлення особистих емоцій; використання ключових слів; контроль імпульсивної реакції; контроль депресійного стану; уникати відстороненості на майданчику.

Розглянемо кожен з цих пунктів детально.

Стрес є однією з основних причин виникнення негативних емоцій під час гри. Як зазначено вище, стрес викликає почуття страху, тривоги і агресії, і в той же час знижує поріг реакції. Ця комбінація є серйозною проблемою, оскільки збільшення агресивності в поєднанні зі зниженим порогом реакції можуть провокувати у гравців реакцію хамством на коментарі тренера, товаришів по команді, суперника, рішення судді тощо. Уміння керувати стресом важливо з багатьох причин, однак основною причиною є необхідність контролювати свої емоції, що допоможе грати з рівнем стресу, який найкраще підходить для того, щоб проявляти максимальний потенціал на ігровому майданчику.

Запорукою боротьби зі стресом є розуміння власних емоцій. Потрібно розуміти і приділяти більше уваги тому, що відбувається з емоціями гравця під час гри. Важливо розуміти різницю між ними, правильно їх називати. Щоб сказати собі, я радію, я гніваюсь – назвати будь-яке почуття гравця, яке він відчуває на даний момент. Коли гравець навчиться правильно визначати свої відчуття, тоді він зможе спробувати керувати їхньою інтенсивністю. Волейболіст починає вчитися відкладати почуття в сторону, щоб зосередитися на ігровому процесі.

Ефективним також є використання внутрішнього діалогу, за допомогою якого може відбуватись регулювання емоцій. Гравець може проговорювати про себе різні фрази, наприклад: «Я достатньо порадив цьому, та потрібно продовжувати гру до фінального свистка»; «Реальна радість почнеться в роздягальні»; «Гарна гра і емоції не дуже сумісні»; «Гнів тільки відволікає мене, зосереджусь краще на грі»;

«Коли я роздратований – я допомагаю своєму супернику»; «Моя помста буде в тому, що я стану краще грати».

Ще одним ефективним способом керувати емоційним станом є використання ключових слів. Під час внутрішньої розмови ви можете використовувати ключові слова, щоб приборкати емоції. Можна просто сказати собі «Стоп!», і кожного разу, коли з'являються почуття і емоції, які заважають ефективним ігровим діям, говорити собі «Стоп». Це проговорюється або вголос або про себе, що допоможе відновити контроль над емоціями.

Імпульсивна реакція – це інстинктивна реакція, яка з'являється без роздумів та урахування наслідків. Наприклад, вас вдарили, і ви відразу ж відповіли ударом на удар. Суддя прийняв рішення проти гравця і гравець починає сперечатися із суддею. Гравець ображає вас, ви реагуєте грубими словами. Тобто є розуміння, що імпульсивні реакції і спорт несумісні. Імпульсивна реакція є проявом відсутності емоційного контролю, і така поведінка гравця призведе до попередження або видалення.

Коли мова йде про спорт, є необхідність змінювати свою імпульсну реакцію. Це потрібно робити вже під час тренувального процесу, одразу привчаючи гравців кожного разу як у них виникає бажання негайно відреагувати (на тренуванні або під час гри), спочатку глибоко вдихнути і сконцентруватися на ньому, а не на своїх почуттях. Це важко, але це можливо. Звичайно, що це вимагає практики, як варіант використовувати командні тренування, щоб розвинути цю майстерність, під час яких, безсумнівно, виникає достатньо ситуацій, де виникає бажання негайно реагувати.

Загалом послідовність дій така: зробіть глибокий вдих, сконцентруйтеся на ньому, і тільки після цього реагуйте на те, що відбувається. Якщо важко робити глибокий вдих, тоді, перш ніж відповідати на ситуацію, можна використовувати ключові слова: «Стоп!», або будь-яке інше слово, яке гравець собі підбере.

Інший ефективний спосіб відновити контроль над емоціями – це використання методу візуалізації. У тренувальний процес необхідно включити роботу з візуалізацією ігрових ситуацій, у яких волейболіст поводить себе імпульсивно (грубе зауваження гравцям команди суперника, сперечання з суперниками, свист трибун та інше), до програми командної психологічної підготовки до гри. Уявити ці ситуації і подивитися, якою була б реакція різних гравців, якби був збережений повний контроль над ситуацією, відповів би правильною спортивною реакцією, або взагалі проігнорував те, що відбувається.

Контроль має бути спрямований не лише на інших, а й на себе. Дуже важливо не реагувати зі злістю, але не менш важливо не накопичувати злість усередині себе, тому що, зрештою, гнів завжди знайде собі вихід.

Депресія. Гравці, як і всі люди, іноді бувають, схильні впадати в стан депресії, яке проявляється на майданчику відсутністю бажання грати, відсутністю ентузіазму, байдужістю, відсутністю сили, тяжкістю рухів та низьким рівнем енергії. Дуже складно у такому стані демонструвати гарну гру.

Проблема в подібних ситуаціях полягає в тому, що депресія порушує можливості волейболіста, а це ще більше посилює почуття депресії. Якщо переживання депресії у гравця негайно не зупинити, це може вплинути на ефективність його ігрової діяльності на тривалий час.

Вочевидь, що погіршення ігрової ефективності гравця тягне за собою виведення його з основного складу, що ймовірно посилить почуття депресії та безпорадності (Депресія – Погіршення ігрової ефективності – Посилення депресії – Виведення з основного складу).

Всі ми розуміємо, що успіху можна досягти, лише подолавши депресію власними силами або звернувшись за допомогою до своєї особистості, коли знаходишся у нормальному емоційному стані. Гравець повинен усвідомлювати свій емоційний стан, і якщо почуття депресії не залишає його протягом тижня або двох, настав час звертатися до психолога.

Це важливо не лише для самого гравця. Тренер повинен розуміти, що відбувається і з іншими гравцями команди, і якщо він припускає, що один з волейболістів зазнає складнощів, не вагаючись, треба використовувати конкретні засоби та методи.

Інша проблема, пов'язана з емоційним станом спортсменів, це «харчові розлади». Доволі часто спостерігаються випадки, коли волейболісти, причому як молоді, так і ветерани професійного спорту, страждають на харчові розлади. Це так звані анорексія та булімія. Зовні ці розлади виявляються крайньою втратою ваги чи надмірним поглинанням їжі без збільшення ваги.

Необхідно наголосити про важливість усвідомлення того, що відбувається з гравцем та з рештою членів команди. Якщо тренеру здається, що у того чи іншого гравця виникла схожа проблема, потрібно звернутися за допомогою до професіонала.

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Зайцева Ю. В., Корносенко О. К., Тараненко І. В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. *Педагогічні науки*. Полтава, 2022. Вип. 79. С. 18-23
3. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. *Педагогічні науки*. Полтава, 2022. Вип. 20. С 36-41

4. Мироненко Є., Гноевий С. Вплив занять волейболом на формування особистості підлітків. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації* : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15-16 квітня 2021 р.). Полтава : Сімон, 2021. С. 61–62.

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ВПРОВАДЖЕННЯМ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ САМБО У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Валерія Захаревич,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Науковий керівник: **Олена Несен,***

доцентка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

На сьогодні, у закладах середньої освіти України відбувається реформа уроків фізичної культури в рамках освітньої реформи Нової Української Школи (НУШ). Варто зауважити, що одним із нововведень реформи у фізкультурній галузі є Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.21 р. № 795). Це свідчить про зусилля уряду України вдосконалити систему освіти та надати учням можливість отримувати більше знань і навичок у фізичній культурі та спорті. Зараз програма містить 60 варіативних модулів із різних видів спорту. Впровадження різних видів спорту, таких як бойовий хортинг, дзюдо, самбо і сумо, у навчальну програму має потенціал збагатити фізичну культуру учнів і розвинути їх спортивні і фізичні навички. Варіативні модулі сприяють різноманітності підходів до фізичної активності і дозволяють учням вибрати вид спорту, який їм більше підходить або який їх цікавить найбільше.

Проте також важливо враховувати, що впровадження різних варіативних модулів може вимагати від шкіл додаткових ресурсів, які стосуються викладацької кваліфікації, спортивного обладнання і фінансування. Крім того, важливо стежити за безпекою учнів під час занять спортом і забезпечувати відповідну медичну підтримку. У будь-якому випадку, забезпечення всебічного фізичного розвитку учнів є важливим завданням для системи освіти, і такі програми можуть сприяти покращенню фізичного здоров'я та загального розвитку дітей і підлітків.

В роботі Олега Дикого [3] за результатами власних досліджень були сформовані висновки щодо стану здоров'я учнів старших класів, які відображають проблеми, що стосуються сучасної молоді. Автор виділив: надмірне навчальне навантаження, відсутність мотивації, наявність у багатьох старшокласників шкідливих звичок.

Для вирішення цих проблем на думку автора необхідно впроваджувати комплексні підходи в освітній процес, враховуючи і фізичний і психологічний аспекти здоров'я.

Запровадження сучасних варіативних модулів на уроках фізичної культури, зокрема таких як самбо, може мати кілька важливих переваг [1, 2]:

1. Здоровий спосіб життя: вивчення бойових мистецтв, таких як самбо, сприяє розвитку фізичних здібностей, координації та витривалості, що сприяє зміцненню загального здоров'я. Заняття бойовими мистецтвами також може спонукати учнів до більш активного способу життя.

2. Самозахист: навчання самбо може надати учням навички самозахисту і допомогти їм відчувати себе більш впевнено в питаннях особистої безпеки.

3. Зацікавленість у фізичних заняттях: модернізовані модулі можуть зробити уроки фізичної культури більш захоплюючими і цікавими для учнів, що допомагає підвищити їхню мотивацію до фізичної активності та рухової діяльності.

4. Культурна цінність: вивчення бойових мистецтв також може допомогти учням розуміти і вдягати в шанування культурні аспекти, пов'язані з цими видами спорту.

Проте важливо забезпечити, щоб заняття бойовими мистецтвами були безпечними і відповідали віковим особливостям учнів. Вчителі повинні мати відповідну кваліфікацію та дотримуватися стандартів безпеки під час навчання. Також важливо регулярно моніторити і оцінювати результати програми для визначення її ефективності та потреби у внесенні коригувань [1, 2].

Тож, питання зацікавленості та особливостей впровадження варіативного модулю самбо під час уроків фізичної культури закладів загальної середньої освіти на сьогодні є актуальним та вимагає наукового та методичного обґрунтування.

Мета дослідження: визначити теоретичні знання учнів закладів середньої освіти та їх зацікавленість у впровадженні у практику фізичної культури варіативного модулю самбо.

Завдання дослідження:

– провести опитування здобувачів середньої освіти стосовно їх знань про самбо;

– визначити зацікавленість учнів у впровадженні варіативного модулю самбо у навчальний процес уроків фізичної культури;

– встановити взаємозв'язок між зацікавленістю заняттями самбо та гендерною приналежністю учнів.

Використовуючи емпіричні, математичні та теоретичні методи, було проведено опитування серед учнів середніх та старших класів. В

опитуванні приймало участь 41 хлопець та 41 дівчина. Дане дослідження проводилось в електронному форматі google forms. Учнім була надана анонімна анкета, що містила певний перелік питань. Результати, отримані в ході дослідження аналізувалися за допомогою методів математичної статистики: знаходження середнього арифметичного значення, помилки репрезентативності, за допомогою кореляційного аналізу встановлювались взаємозв'язки між зацікавленістю заняттями самбо та гендерною приналежністю учнів.

Проведене опитування учнів показало, що 30,5% учнів не розуміють змісту боротьби самбо, і не мають навіть загального уявлення як виконуються дії. 64,6% респондентів не знають основ історії зародження та розвитку цього виду одноборств, це і не дивно, зважаючи на результати попереднього питання. 35,9% респондентів орієнтуються у назвах технічних прийомів самбо. 12,2% учнів зазначили що під час уроків фізичної культури їм пропонуються для виконання окремі вправи з одноборств. Варто зазначити, що це були респонденти одного класу.

На питання «хотіли би ви займатися боротьбою самбо під час уроків фізичної культури» 39% респондентів (35,5 з них дівчата) відповіли негативно. Інші 61% учнів висловили бажання займатися або принаймні спробувати, що це таке.

Досліджуючи питання взаємозв'язку зацікавленості респондентів у заняттях самбо і їх гендерною приналежністю було встановлено, що 24,5% дівчат висловили певний інтерес до впровадження вправ самбо у навчальний процес уроків фізичної культури ($r=0,54$, при $p<0,01$). Результати зацікавленості хлопців мали значно вищий показник $-86,5\%$ ($r= 0,76$ при $p<0,01$).

Виходячи з опитування переважна кількість учнів закладів загальної середньої освіти зацікавлена у впровадженні на уроках фізичної культури нового для них варіативного модулю самбо, більшість з них хлопці. Оскільки сучасні уроки фізичної культури передбачають одночасне проведення на уроці трьох варіативних модулів, то не зацікавленість дівчат цим видом спорту не стане проблемою зниження щільності їх активності на занятті, оскільки вони зможуть обрати для себе іншу фізичну активність.

Проаналізувавши літературу та виходячи з результатів отриманих в ході дослідження з'ясовано, що використання варіативного модулю боротьби самбо під час навчальних занять із фізичного виховання у закладах середньої освіти дозволить покращити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість учнів, їх працездатність, сформуванню позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами та спортом, покращити показники спортивної підготовленості.

Встановлено достатньо низький рівень базових теоретичних знань з історії та техніки самбо.

Встановлено, що переважна кількість учнів закладів загальної середньої освіти зацікавлена у впровадженні на уроках фізичної культури нового для них варіативного модулю самбо, переважно це хлопці.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у перевірці можливості запровадження специфічних вправ самбо під час дистанційної форми організації навчання в закладах середньої освіти.

Література:

1. Лях М. В., Хоменко С. В. Боротьба самбо як засіб фізичної самореалізації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9. С. 329-336. Режим доступу: [=](#)

2. Красілов А.Д., Скрипка І.М., Чхайло М.Б. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів загальноосвітніх навчальних закладів засобами боротьби самбо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 4 (112). 2019. С.61-64.

3. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 79–82. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_21

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 6-9 РОКІВ

Яна Зуза,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Павло Хоменко,***

*професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Тенденції останнього часу визначають популяризацію оздоровчої фізичної культури, що трактує здоров'я особистості у детермінації з рівнем рухової активності, генетичними чинниками, енергетичним потенціалом і способом життя індивіда. Розглядаючись як невід'ємний складник загальної системи виховання, власне фізичне виховання відіграє провідну роль у впровадженні загальноосвітніх, і специфічних освітньо-виховних завдань, які детермінуються потребами суспільства у цілеспрямованому впливі на різні напрямки розвитку особистості.

Доведено, що специфічне місце у фізичному вихованні відводиться фізичній освіті і розвитку фізичних якостей. Прикладним результатом фізичного виховання в напрямку оцінки результативності практичної діяльності індивіда розглядається саме фізична підготовленість реалізована через високий рівень працездатності, показників розвитку рухових умінь і навичок. Саме тому фізичне виховання необхідно трактувати як процес і результат фізичної підготовки індивіда до повноцінної життєдіяльності.

Загальновідомо, що однією з головних, базових рухових якостей людини є гнучкість. Особливо це підкреслюється тим, що гнучкість суттєво впливає на динаміку розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності, тому її можна визначити як пріоритетну рухову якість людини. Встановлено, що розвиток рухових якостей орієнтовано на комплекс анатомо-фізіологічних та вікових особливостей, знання яких, уміле поєднання та науково-обґрунтоване застосування визначає ефективність навчально-виховного та тренувального процесу. Особливої актуальності це питання набуває в контексті масового залучення молоді на населення України до занять фітнесом.

Нами доведено, що сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою різноманітністю форм рухової активності, постійною модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення все більшої кількості осіб, завоювання визнання та створення реклами. Встановлено, що методично

правильно спланована та реалізована фітнес-програма має включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та оптимізації будови тіла, елементи силового тренінгу для розвитку якостей сили та силової витривалості та різноманітні стретчинг-вправи для вдосконалення гнучкості.

В той же час різноманіття фітнес-програм не означає абсолютну довільність їх планування та структурування – поєднання різних видів рухової активності має відповідати базовим принципам оздоровчого фітнесу. Пропонована для застосування фітнес-програма має орієнтуватися на розвиток всіх складників оздоровчого фітнесу – сили та силової витривалості, кардіореспіраторної витривалості, гнучкості та складу тіла. При цьому важливо пам'ятати, що структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості конкретного заняття, цільової аудиторії, рівня фізичного стану учасників програми та низки супутніх чинників.

Досвід практичної діяльності в галузі фітнес-індустрії дозволяє стверджувати, що якою б оригінальною не була б авторська фітнес-програма, все ж в її структурі мають бути представлені такі елементи: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down). Також, невід'ємним складником сучасних фітнес-програм є стретчинг – вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самотійного заняття.

Для підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку перевагу рекомендуємо надавати фізичним вправам, які чинять різносторонній вплив на організм і дає виражений тренувальний, який забезпечує оздоровчий вплив [1].

При розробці програми занять фітнесом для дітей 6-9 років ми виходили з таких теоретичних передумов:

1. Фізичні вправи підбираються з урахуванням анатомо-фізіологічних і психолого-педагогічних особливостей школярів. Більшість з них в цьому віці активні, енергійні. Для них потрібно організувати цікаві заняття з чергуванням спокійних і активних вправ, щоб вони могли виконувати різноманітні нескладні руху, що не втомлять, а допоможуть їм зосередитися на уроці.

Діти 6-9 років потребують активного навчання. Мислити для них значить робити. Щоб їм зрозуміти, потрібно бачити. Правильний показ вправ має дуже велике значення. Учні повинні самі виконувати всі дії, навіть якщо вони ще не можуть розрахувати силу. Схвалення, увага і любов підвищують ефективність їхньої роботи і мотивацію до занять. Не залишайте без уваги нікого! Надавайте можливість відповідати на заняттях кожному. Молодшим школярам подобається, коли їх помічають. Вони оцінюють себе за вашим відношенням до них і завдяки підтримці набувають впевненість в собі [3].

Підвищувати обсяг навантажень для їх розвитку необхідно як у дівчаток, так і у хлопчиків у віці від 7 до 9 років, особливо у дівчаток 7-8 років. Слід враховувати, що у віці 8-9 років змінюється процес природного розвитку: у дівчаток він проходить повільно, а у хлопчиків – швидкими темпами.

2. Говорячи про принцип наступності, розкриємо його на наступному прикладі. Ми пропонуємо впроваджувати в практику фізичної культури в школі засоби і методи сучасного фітнесу, зокрема базових видів аеробіки. З дітьми 6-7 років це класична аеробіка з використанням традиційної гри в класики, а також з іграшками; з 8-9-річними – з м'ячами, скакалкою; при роботі з дітьми та підлітками у віці 10-17 років ми рекомендуємо проводити традиційні групові заняття, включаючи в програму змагань комбінації фітнес-аеробіки, спортивної аеробіки, черлідінгу [2].

3. Психічна структура тілесності – єдина структура психіки, яка повноцінно функціонує у дітей у віці від 5 до 10 років. Дії дитини, пов'язані з рухами і тілесними відчуттями, багаторазово повторюючись, поступово переходять у внутрішній план, формуючись в поняття. Такий закон становлення всіх психічних процесів: від зовнішніх орієнтованих дій через їх багаторазове повторення до символізації в слові і закріплення у свідомості.

4. Велике значення має розвиток навичок спілкування. В іграх – рухових імпровізаціях розвивається виразність невербальних засобів спілкування: жестів, пантоміми, міміки, інтонації. Ефективність спілкування значною мірою залежить від його емоційно виразної сторони. Проведені психологічні дослідження говорять про те, що слова займають в спілкуванні лише 7%, на інтонацію мови припадає 38%, на жести, міміку, моторику людського тіла – 55%.

5. Велике значення при роботі з дітьми шкільного віку має музика. Голосове і рухове самовираження під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку емоційно-тілесного досвіду дитини і її особистості в цілому. Музика, поєднана з рухом, виступає як основа становлення особистості здорової у фізичному, психічному і духовному сенсах. Чим багатше емоційний досвід, отриманий в дитинстві, тим більш повноцінним і продуктивним буде спілкування дитини в подальшому. У віці 6-9 років розвиваються здатність до співчуття, чуйність до переживань іншої людини, вміння адекватно виражати власні почуття, контролювати виникаючі емоційні ситуації. Музика тісно пов'язана з моторно-м'язовими відчуттями, і цим вона особливо близька до гри [2].

6. Багато дитячих ігор, заняття йогою в парах, групах побудовані на тактильних відчуттях. Ігрові ситуації допомагають дітям пізнати силу дотиків, можливості тактильних контактів в регуляції власного

емоційного стану і в налагодженні доброзичливих відносин з оточуючими. Танці-ігри зі зміною партнерів знімають штучні бар'єри, створюючи для всіх рівні умови спілкування. Дитина із заниженою самооцінкою в таких танцях відчуває себе повноправним членом колективу, а лідер, який звик зневажливо ставитися до «тихонь» і «задир», відкриває для себе, що вони зовсім не погані, а такі ж, як усі.

7. Організація заняття повинна спонукати дитину до рухового заповнення всього простору кімнати, залу, де проходять гра, естафета тощо. Це дуже важливо для того, щоб вони могли в ньому орієнтуватися і не боятися здійснювати різноманітні пересування [3].

8. Фізичне виховання дітей повинно бути креативним. Один з провідних фахівців в галузі тренінгу креативності у дітей і підлітків – А. Грецов розуміє під здібностями з психологічної точки зору «передумови до успішного освоєння будь-якої діяльності, що дають можливість освоїти її з максимальним «виходом» в перерахунку на трудовитрати, тобто . своєрідний аналог поняття «коефіцієнт корисної дії» стосовно до освоєння людиною діяльності. Під творчими здібностями автор розуміє «характеристики, які дозволяють продуктивно освоювати діяльність, спрямовану на отримання результатів, які мають новизну».

Креативність, на думку того ж автора, включає в себе:

– інтелектуальні передумови творчої діяльності, що дозволяють створити щось нове, раніше невідоме (творчі здібності у вузькому сенсі цього поняття), а також попередній набір знань і вмінь, необхідних для того, щоб це нове створити;

– особистісні якості, що дозволяють продуктивно діяти в ситуаціях невизначеності, виходити за рамки непередбачуваного, проявляти спонтанність;

– «метаторчність» – життєва позиція людини, що припускає відмову від стереотипів в судженнях і діях, бажання сприймати і створювати щось нове, змінюватися самому і змінювати світ навколо себе, високу цінність свободи, активності і розвитку [2].

9. Одним із сучасних напрямків фізичного виховання школярів, включаючи учнів молодших класів, є впровадження оздоровчих і змагальних форм аеробіки, зокрема таких видів масових спортивних напрямків, як фітнес-аеробіка, спортивна аеробіка, черлідінг. Сучасна стилістика зазначених напрямків і їх спортивна спрямованість підвищують мотивацію дітей та підлітків до регулярних занять, а командна форма виховує у дітей уміння адаптуватися до соціуму, спілкуватися зі своїми ровесниками, підвищує їх комунікативні здібності, виховує почуття товарищескості і т.п. Тому в розроблену нами програму включалися елементи базових видів аеробіки, зокрема класичної.

10. Відмітна особливість пропонованої фітнес-програми полягає і в тому, що, крім предметного змісту, всі програми, що забезпечують пізнавальну діяльність молодших школярів, орієнтовані на розвиток не лише предметних, а й загальнонавчальних умінь [1].

З огляду на теоретичні передумови, які були нами проаналізовані вище, була розроблена інноваційна програма, що включає наступні компоненти (методики, засоби тощо): програму «Класики»; аеробіку з іграшками; образно-сюжетні гри; гімнастику і акробатику; аеробіку з м'ячами; аеробіку зі скакалкою; елементи йоги.

Література:

1. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 1. С. 84–86.

2. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 37–39.

3. Кібальник О. Я. Теоретичне обґрунтування введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури. Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2008 р. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. С. 237.

ЦИКЛІЧНІСТЬ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ

Наталія Іванова,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Тамара Денисовець,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання ПНПУ імені В. Г. Короленка

Проблема адаптації потребує співставлення фізіологічних і біохімічних питань з соціальними проблемами розвитку людини.

Біохімічна адаптація є процесом досягнення стійкого рівня активності функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів керування, які забезпечують можливість довгої активної життєдіяльності організму людини і трудової діяльності у змінених умовах існування. Сутність адаптації зводиться до перебудови функцій організму у нових умовах середовища, що забезпечують збереження організму, його розвиток і нормальну життєдіяльність, хімічні процеси, які проходять в ньому.

Адаптаційні зміни, що проходять в організмі підвищують здатність до виконання специфічних рухових задач. Характер і степінь цих змін залежить від інтенсивності і тривалості фізичних вправ, методики тренування і частоти тренувальних впливів, а також від генетичних передумов і рівня передуючої активності людини.

Адаптаційні зміни в організмі, що виникають у результаті тренування, носять фазний характер. Закономірна стадійність у посиленні процесів енергетичного обміну, спостережувана під час м'язової діяльності й у період відновлення після завершення роботи, проявляється в наявності періодів відновлення, стаціонарного стану, різних стадій стомлення й суперкомпенсації. При розвитку довгострокової адаптації спостерігається постійна зміна періодів різкого посилення енергетичних витрат у момент фізичних навантажень із наступною активацією генетичного апарата й посиленням синтезу специфічних білків, що в підсумку приводить до збільшення потужності функції. Для того щоб домогтися вираженого адаптаційного ефекту в процесі тренування, варто виконувати дві наступні умови [3].

По-перше, забезпечити необхідний захід впливу на кожен із провідних функцій. У більшості видів спорту рівень досягнень визначається декількома факторами або провідними функціями. Оскільки тренувальні навантаження, що сприяють розвитку цих

функцій, можуть виявляти негативні взаємодії, їх варто розділяти за часом застосування, тобто в кожному окремому тренувальному занятті повинні застосовуватися навантаження того самого впливу. Тому для того щоб «проробити» всі провідні функції, необхідно плановану тренувальну роботу розділити на ряд послідовних занять, зв'язаних у єдиний цикл. У цьому тренувальному циклі заняття повинні чергуватися таким чином, щоб термінові ефекти кожного наступного заняття не робили негативного впливу на відставлений тренувальний ефект попереднього навантаження. Наприклад, якщо в тренуванні бігунів на короткі дистанції в перший день циклу задається навантаження, що сприяє розвитку алактатної анаеробної потужності, то в наступні дні на тлі відновлення цієї функції можуть виконуватися тренувальні навантаження, що сприяють підвищенню гліколітичної анаеробної або аеробної здатності.

По-друге, загальний вплив фізичного навантаження в окремих тренувальних заняттях або мікроциклах тренування не повинне перевищувати припустимого обсягу, за яким треба непоправне вичерпання адаптаційного резерву й різке вповільнення швидкості протікання відбудовних процесів в організмі. Досягти цієї адаптаційної межі можливо й у рамках одного тренувального заняття. Однак такі стресові навантаження можуть викликати зрив адаптації через виснаження провідної функції, що обумовлює пристосування до даного типу навантажень. Більше ефективний шлях – це застосування неграничних по обсязі тренувальних навантажень, що забезпечують розвиток необхідні структурних і функціональних змін в організмі

Виконання зазначених умов у підготовці спортсменів приводить до появи елементарних (тижневих) мікроциклів тренування що складаються, як правило, з 5-7 тренувальних днів. Кожен мікроцикл тренування дозволяє досягти необхідної величини впливу на всі «провідні» функції, що забезпечують розвиток специфічної адаптації до даного типу навантажень. Залежно від переваги навантажень певного типу й послідовності їхнього застосування кожен мікроцикл тренування має строго певну спрямованість на розвиток яких-небудь функціональних властивостей і фізичних якостей спортсмена. Повна адаптація до впливу мікроциклу тренування певної спрямованості звичайно виникає після 3-4-кратного його повторення

Тренувальні мікроцикли розрізняються по величині впливу, що досягає, і його акцентуванню на розвиток однієї із провідних функцій або якої-небудь якості. По характері побудови мікроцикли тренування розділяються на кілька типів: що втягують, ударні, розвантажувальні (відбудовні), що тонізують або підводять.

Кілька безупинно повторюваних мікроциклів тренування, що забезпечують рішення певного педагогічного завдання й, що

приводять до розвитку специфічної адаптації до фізичних навантажень певного виду, становлять окремі етапи сезонної підготовки – мезоцикли. На кожному етапі відбувається зміна основної спрямованості застосовуваних засобів і методів тренування, а отже, і зміна відповідальної за адаптацію домінуючої системи. Залежно від цього етапи тренування прийняті підрозділяти на що втягують, основні (базові), контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні й проміжні.

Ряд етапів тренування, на яких підтримується та сама загальна спрямованість впливу застосовуваних тренувальних навантажень, становлять період тренування – макроцикли. У сезонному циклі підготовки спортсменів більшості видів спорту виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди – макроцикли тренування. фізичних навантажень певного типу [2].

У кожного спортсмена існує індивідуальна межа адаптації до впливу інтервальних навантажень на якому-небудь етапі підготовки адаптаційних перебудов в організмі поступово зменшується й продовження застосування цього виду навантажень уже не забезпечує приросту результатів. Подальший розвиток тренуваності можливо в цьому випадку лише шляхом зміни характеру стимулу, що тренує, при якому розвиток адаптації відбувається по іншому напрямку за рахунок розвитку інших функцій й якостей

Розвиток адаптації до обраного виду навантажень у часі має вигляд кривої з вираженою лагфазою (фазою мовчання), фазою розгону й фазою вповільнення. Тривалість лагфази визначається часом, необхідним для встановлення домінування даної функціональної системи над іншими провідними функціями, які можуть брати участь у забезпеченні розвитку адаптації до обраного виду впливів, що тренують. Фаза розгону відбиває зростання швидкості адаптаційних змін в організмі в міру звуження спрямованості впливу застосовуваних навантажень на домінуючу функцію або якість. Фаза вповільнення обумовлена вичерпанням адаптаційного потенціалу функціональної системи, що домінує в розвитку адаптації до даного виду навантажень. Послідовна зміна домінуючих факторів у процесі тренування забезпечує безперервне підвищення тренуваності з поступовим наближенням до індивідуальної межі фізичної працездатності. У міру наближення до цієї межі швидкість розвитку адаптації поступово сповільнюється [2, 4].

Оцінити ступінь досконалості адаптації відносно тренування з використанням інтервальних навантажень можливо по швидкості зміни показників провідної функції в ході підготовки (кінетична досконалість).

У процесі досліджень чотири досить близькі за рівнем підготовленості групи випробуваних тренувалися протягом чотирьох тижнів на велоергометрі з використанням інтервальних навантажень рівної інтенсивності, але розрізняються по сумарному обсязі: перша група виконувала за тиждень тренування близько 6000 кпм роботи, друга – близько 18000, третя – близько 36000, четверта група – близько 60 000 кпм.

Ефективність адаптації, досягнутої за 4 тижні інтервального тренування, оцінювали по величині відносного приросту працездатності, що доводиться на одиницю виконаної роботи (на кожні 1000 кпм навантаження). Ефективність адаптації, досягнутої за 4 тижні тренування, знижується зі збільшенням обсягу виконаної тренувальної роботи. Найбільша ефективність адаптації була в групі, що виконала найменшу кількість роботи, і помітно нижче в групі, що виконала найбільший обсяг навантажень. Виходячи з результатів проведеного експерименту автори прийшли до наступних висновків:

- ефективність адаптації, що досягає в процесі тренування, експотенціально знижується зі збільшенням обсягу виконуваного навантаження;

- при однаковій кількості виконаної тренувальної роботи найбільша ефективність адаптації досягається за рахунок збільшення інтенсивності навантаження;

- з підвищенням рівня тренованості ефективність адаптації знижується;

- найбільша ефективність адаптації відзначається при використанні тренувальних навантажень високої інтенсивності протягом щодо коротких проміжків часу (від 3 до 4 тижнів), а також при дуже напруженому тренуванні випробуваних з низьким вихідним рівнем працездатності [1].

Кінетична досконалість адаптації до фізичних навантажень, тобто швидкість розвитку адаптаційних змін у відповідь на тренування певного виду є, очевидно, генетично обумовленим властивістю. Про це, зокрема, свідчить той факт, що видатні спортсмени, що досягли висот спортивної майстерності в обраному виді вправ, відрізняються від менш тренованих спортсменів темпами приросту результатів уже на початкових етапах підготовки. При досягненні найвищого рівня результатів спортсмени високої кваліфікації відрізняються високою стабільністю показників працездатності при впливі різних видів навантажень. Це означає, що з ростом спортивної майстерності ефективність адаптації, що розвивається в процесі тренування, помітно знижується. тренування, що відбуваються в організмі під впливом, в обраному виді спорту структурні й функціональні перебудови, що обумовлюють досконалість його пристосування до фізичних

навантажень, одночасно є гальмом для подальшого розвитку адаптації в даному напрямку. Тому на завершальному етапі тренування особливого значення набуває пошук нових, нетрадиційних засобів і методів підготовки, які можуть забезпечувати подальший ріст працездатності й спортивних досягнень. Цю проблему необхідно враховувати при рішенні питань підготовки висококваліфікованих спортсменів, що пройшли багаторічне тренування в обраному виді спорту й високої ступені, що досягло, адаптації до впливу звичайних засобів і методів тренування.

Література:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімп. література, 2003. 654 с.
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2008. 206 с.
3. Плахтій П. Фізіологія людини. Практикум для вищих навчальних закладів : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2005. 234 с.
4. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / [Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків та ін.]. Вид. 2-е, доп. Львів, 2014. 113 с.

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ДЖИУ-ДЖИТСУ В ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМАХ ФІТНЕСУ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ДЛЯ ЖІНОК

Ганна Ісічко,
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ХНПУ імені Г. С. Сковороди
Науковий керівник: Юлія Голенкова,
доцентка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
ХНПУ імені Г. С. Сковороди*

Більшість сучасних одноборств, які дійшли до нашого сьогодення, мають своє східне коріння. Одним із найстаріших видів одноборств являється джиу-джитсу, а раніше називалось дзю-дзюцу. Саме у Японії воно набуло великого розвитку.

Дзю-дзюцу було спрямоване на самозахист, коли самурай повинен був захистити свого господаря, або захищатись від нападників у війні. Техніки традиційного дзю-дзюцу були дуже жорстокими та майже завжди призводили до смерті. У битвах використовували стрілецьку, вогнепальну, холодну зброю. Самураї повинні були добре володіти зброєю, скакати на конях, а опинившись на землі, супротивники вступали у рукопашний бій, з одним, або декількома воїнами [5]. Ближній бій розпочинався з ударів руками та ногами, використовувалися захвати, поштовхи, зачепи, кидки через стегно, спину, перевертання супротивника головою донизу з наступним ударом об землю, задушливі прийоми, заломити та руйнівні навантаження на суглоби.

У наші часи, деякі школи намагаються притримуватись напрямку цього традиційного дзю-дзюцу, тобто їх техніки більш розраховані на самозахист та знищення супротивника, ніж на спортивні спаринги.

Але найбільшу популярність дзю-дзюцу набуло, коли опинилось у Бразилії, де родина Грейсі зацентувала свою увагу на боротьбі у партері, виключаючи повністю усі удари та небезпечні для здоров'я техніки. Тобто відокремили від традиційного дзю-дзюцу частину боротьби на землі, вдосконалили техніки та адаптували їх для широких верств населення. Цей напрямок почав називатися Бразильське джиу-джитсу. Його розвиток не зупиняється і по цей день. Створилось багато напрямів, саме боротьби у партері, з невеликими відмінностями у правилах та назвах, але дуже схожими між собою за технікою.

Бразильське джиу-джитсу став змагальним видом спорту, за що й отримало свою популярність. У арсеналі технічних прийомів є прийоми у стійці, тому що сутичка повинна починатися в положенні стоячи. Для переведення супротивника у партер використовуються кидки руками, ногами та тулубом. Але досягнення домінуючого положення на землі є одним з принципів стилю бразильського джиу-джитсу [6].

Прийомів у партері значно більше, ніж у стійці. Їх можна розподілити за технікою на больові, задушливі та позиційну боротьбу, як для того, хто опинився унизу у партері, так і для того, хто зафіксував зверху свого опонента. Усі позиції контролю супротивника збоку, зверху, зі сторони голови, зі сторони спини, або контроль коліном на животі, оцінюються балами. Та вихід з-під контролю теж оцінюється. Тобто, можна отримати перемогу у сутичці, набравши бали, за домінування в певних позиціях, не завдаючи фізичного болю супротивнику, що робить це одноборство більш цікавішим. Кожну сутичку можна порівняти з грою у шахи, де спортсмен може не тільки фізично переважати над супротивником, а й використати якусь стратегію: десь притримати свого суперника, десь обігнати, десь почекати, а десь піти в атаку.

Отже, джиу-джитсу це силовий вид спорту, який розвиває силу та витривалість м'язів. Сучасні дослідження доводять, що заняття з джиу-джитсу покращують фізичні якості людини. В працях А. Орлова підтверджено покращення фізичної, функціональної і теоретичної підготовленості студентів під час вивчення бойового мистецтва джиу-джитсу. Крім того, встановлено, що джиу-джитсу сприяє розвитку швидкого мислення, покращує увагу та концентрацію, функціонує як профілактика депресії та інших психологічних розладів, сприяє покращенню якості сну та загального стану здоров'я, і може служити як високоенергетична форма фізичної активності [3]. Також деякі дослідження стверджують, що під час занять джиу-джитсу в середньому спалюється від 1000 до 1500 калорій [4]. Тому, в джиу-джитсу також приходять і жінки, щоб отримати деякі або усі вищезазначені показники.

Заняття фітнесом стало однією з найпопулярнішим видом масових занять фізичною культурою для поліпшення здоров'я, яка відповідає потребам різних вікових груп населення. Ці заняття спрямовані на те, щоб допомогти людям підтримувати фізичний, функціональний, психічний стан, красиву фігуру та зберігати міцне здоров'я [2]. На теперішній час питання здоров'я дуже гостро поставлено у світі.

Розглядаючи здоров'я жінок різного віку, можна простежити його погіршення, починаючи з молодого віку, пов'язане з

малорухомим способом життя, шкідливими звичками та неправильним харчуванням з великою кількістю пустих калорій. В результаті цього виникають такі хвороби, як ожиріння, гіпертонічна хвороба, цукровий діабету II типу та інші, що підвищує смертність [1]. Спостерігається тенденція до збільшення маси тіла вже після двадцяти років, коли жінки втрачають інтерес до фізичних навантажень, що призводить до напруженої роботи серцево-судинної системи та негативним проявам у психоемоційній сфері: виникнення депресій та неврозів. З наступом менопаузи додаються певні вікові зміни в організмі жінок, такі як порушення обміну речовин, функцій серцево-судинної та дихальної систем, уповільнення відновлювальних процесів та загасання дітородних функцій з гормональними змінами та змінами у фізичних якостях.

Але за допомогою оздоровчих фізичних навантажень можна знизити ризик виникнення багатьох хвороб, уповільнити процеси старіння, відновити в певній мірі фізичну форму та працездатність, покращити психічний та моральний стан. Отже, слід дотримуватись здорового та активного способу життя, займаючись оздоровчими фізичними навантаженнями хоча б три рази на тиждень. Для залучення до здорового способу життя фітнес-індустрія пропонує велику кількість напрямків на любий смак та потребу.

Значною популярністю користуються фітнес-програми, в яких поєднується користь для здоров'я та фізичної форми з елементами самооборони та рухових технік бойових мистецтв, таких як: карате, тхеквондо, бокс, айкідо, бодікомбат, боротьба та ін. Найпопулярнішою являється бокс-аеробіка, яка спрямована перш за все на розвиток кардіо-респіраторної системи.

Тренування можуть проводитись як індивідуально, так і у форматі групових занять, під енергійну, сучасну музику, що спонукає до більшої мотивації учасників та створює сприятливу атмосферу. Під час цих тренінгів не буде відбуватися прямої фізичної взаємодії з іншими учасниками, і кожен учасник виконує вправи індивідуально. Беручи до уваги, що заняття з використанням бойових мистецтв спрямовані на оздоровчу фізичну активність, необхідно уникати технічно та фізично важких вправ.

Структура занять з елементами бойових мистецтв складається з трьох частин, як і у більшості тренувань. Тобто, це розминка, яка триває від 5 до 15 хвилин, де іде розігрів основних груп м'язів, та попереднє ознайомлення з рухами та вправами, які теж будуть в основній частині. Основна частина триває від 20 до 40 хвилин. Тут будуть виконуватись спеціальні рухи, а саме бойові, окремо або з'єднуватись в певні комбінації вправ. Також вони можуть бути поєднані з кардіо- та силовими навантаженнями, враховуючи рівень

підготовки учасників. Для збільшення навантаження можливо використання обтяжень до 5 кг. Задавати темп буде енергійна музика, 140 і вище ударів на хвилину, що підвищує емоційний стан та загальне самопочуття спортсменів. Обов'язковою частиною тренування є заминка, для розтягнення м'язів, щоб запобігти травмуванню та больового відчуття у м'язах. Вона триває від 5 до 15 хв.

Таким чином, передбачається можливість застосування засобів джиу-джитсу в оздоровчих заняттях фітнесом з елементами бойових мистецтв задля залучення до занять фізичною культурою більшої кількості людей, покращення їх здоров'я і одночасно ознайомлення з таким видом одноборства як джиу-джитсу. Ефективність такого поєднання буде доводитись у подальших дослідженнях.

Література:

1. Атаманюк, С. І., Койгушська, Г. П., Черненко, К. Г., Кириченко, О. В., & Губрієнко, О. А. (2013). Комплекс фізичної реабілітації при ожирінні I-II ступеню жінок першого зрілого віку. *Вісник*, 95.
2. Кравчук, Т. М., Санжарова, Н. М., Голенкова, Ю. В., & Рядинська, І. А. (2014). Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (118 (3)), 141-144.
3. Орлов, А. И. (2014). Комплексный контроль эффективности педагогических действий в процессе обучения студентами высших учебных заведений боевого искусства джиу-джитсу. *APRIORI. Серия: гуманитарные науки*, (3).
4. da Silva, D. S., Silva, C. M., & de Oliveira, D. L. (2019). Jiu-Jitsu feminino-De promessa a realidade mundial. *Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José*, 13(1).
5. Cynarski, W. J., & Jong-Hoon, Y. (2021). Ethical values in jujutsu of Japanese origin. *Physical Activity Review*, 1(9), 33-39.
6. <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-20.htm>

ОБҐРУНТУВАННЯ РАДИКАЛЬНИХ ЗМІН В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ, СТОСОВНО САМОСТРАХУВАННЯ

Валерій Ісічко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ХНПУ імені Г. С. Сковороди,*

Ярослав Ісічко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ХНПУ імені Г. С. Сковороди*

Науковий керівник: Ніна Санжарова,

*доцентка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
ХНПУ імені Г. С. Сковороди*

Заняття спортивною діяльністю, є діяльністю людини, яка має підвищений ризик з травмування.

«Прямі та непрямі витрати на лікування спортивних травм досягли величезних розмірів. Наприклад, у Нідерландах щорічні витрати на лікування спортивних травм коливаються в межах 200–300 млн. доларів США» [3].

Згідно з даними страхових компаній, на лікування гірськолижників, які отримують травми на трасах Швейцарії, щорічно витрачається до 4-5 млрд доларів США [5].

Щоб зменшити травмування при падінні, нами пропонується, в процес тренування, внести корективи. Треба навчитися падати так, щоб в складній ситуації, спортсмен міг з неї вийти цілим і неушкодженим.

Людина, якій довелося падати, автоматично виставляє руку. І, якщо це робити невміло, то падіння може призвести до травмування руки або плеча.

«Травма плеча є найбільш поширеним пошкодженням у ... дзюдо» [2].

З вищезазначеного, само по собі, напрашується висновок – при падінні треба берегти руку, плече, голову, та хребет. Тобто, по-перше: руку зовсім не потрібно виставляти, при падінні, треба правильно згрупуватися і зробити вдале перевертання, якщо це потрібно. Треба обов'язково вчити спортсменів так щоб, якщо людина вже опинилася в такій ситуації, вона вмiла зробити перекид несвідомо, тобто на інстинктах, які виховуються в неї роками.

Діти, які прийшли на тренування, багато разів починають виконувати одні й ті ж вправи. І перед ними тренера ставлять завдання: вивчити ці рухи, як прості, так і складні, бездоганно.

«Адаптація центральної керуючої системи проявляється в автоматизації рухів, при цьому добре закріплені рухові навички

виконуються без контролю нервових центрів, що є проявом економізації» [1, с. 214].

«Велика частина травм є наслідком помилок у побудові тренувального процесу ... пов'язані з помилками техніко-тактичної підготовки» [3, с. 223].

«До основних попереджень спортивного травматизму необхідно враховувати:

- розробка заходів щодо попередження спортивних травм;
- недоліки та помилки в методиці проведення занять» [3, с. 225].

Тобто спортсмен та його тренер – це живі люди, а раз так, то хтось з них, або обидва, можуть помилятися. Спортсмен може роками тренуватися, і на цьому шляху він, або його тренер, інколи вибирають помилковий шлях, який може привести на змаганнях (де швидкості та зусилля надмаксимальні), до важкого травмування.

Щоб зменшити ризик травмування, під час змагань, тренувань, та і в повсякденному житті, при падіннях, треба вміти самострахуватися. Може таке бути, що при підготовці, не тільки, була вибрана неправильна техніка простого перекида, а й сам підхід до цього питання, був обраний не правильно.

Проаналізувавши всі перекиди в спорті, залишили тільки один, який прийшов не зі спорту, а з бойових мистецтв японських самураїв (перевертання через плече (ліве або праве)), бо їм акробатика ні до чого, їм треба вміти виживати в бою, де все відбувається стрімголов, і від жалюгідної помилки буде залежити життя воїна. І, пам'ятаючи, що коли ви почнете падати, часу на оцінку ситуації і прийняття правильного рішення не буде, тобто перекид ви повинні, у такому разі, зробити несвідомо, тобто не рефлексах. Тому інші перекиди, які запам'ятає ваше тіло, можуть спрацювати для вас, у цю мить, негативно.

А, це означає, що треба відмовитись від загальновідомого перекиду через голову (*фото 1*).

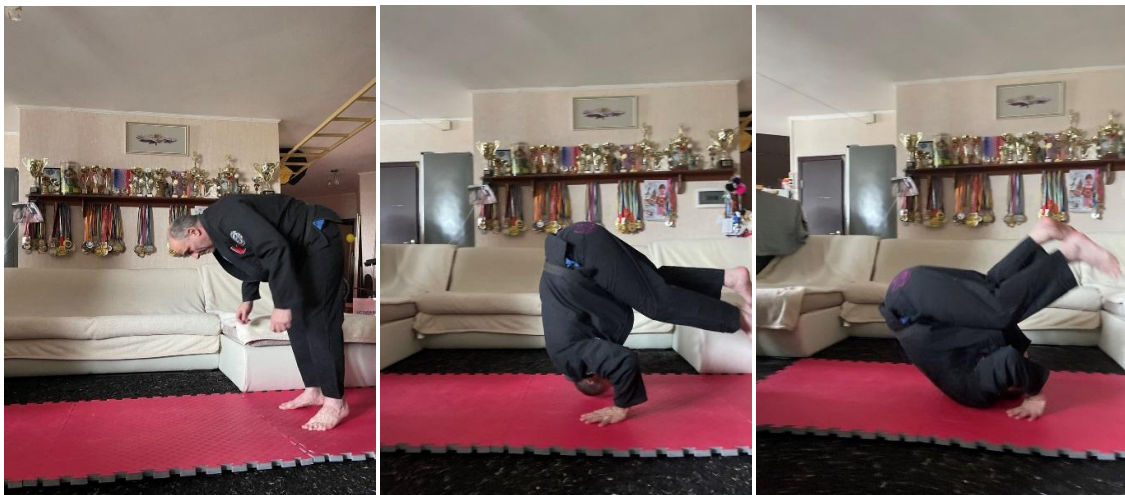


Фото 1. Виконання перекиду через голову

Якщо людина тисячу разів зробить саме цей перекид, то тіло засвоює ці рухи на рівні рефлексів. І коли настане критична ситуація (а вона, як правило, відбувається миттєво), ви будете падати головою вперед. Ваше тіло не встигне коректно згрупуватися. Практика в цьому питанні свідчить – в останню мить, падаюча людина все ж таки інстинктивно рятує свою голову та шию, прибираючи голову вбік, а ось плече вже не встигає прибрати, і в мить контакту людини з поверхнею килима, або з землею, травмує плече.

«Вивчаючи етіологію спортивних травм, фахівці прийшли до одностайної думки, згідно з якою велика частина травм є наслідком помилок у побудові процесу підготовки» [4].

У м. Харкові, в спортклубі «Foxschool», за адресою вул. Шевченко 235 протягом декількох місяців проводився експеримент. Був здійснений набір дітей до спортивної групи з джиу-джитсу. Цих дітей ніхто не вчив робити перевертання через плече (фото 2), вони вміли тільки робити перекиди через голову (фото 1).



Фото 2. Перевертання через плече

З 07.07.23 р. 12 спортсменів почали вивчати перевертання через плече. Рівно через місяць був проведений тест: під час бігу, треба було зробити перевертання 20 разів (хто яке хоче). Друга, така ж вибірка, була зібрана через місяць.

Був порахований U-критерій Манна Уїтні для результатів, отриманих під час тестів. Кожен спортсмен зробив якусь правильну кількість перевертань (тобто перевертання через плече), з двадцяти. У серпні, у тесті, участь брали 12 спортсменів, у вересні – 11, бо один спортсмен заболів.

$$U_{\text{емпіричне}} = N_1 * N_2 + N_{\text{max}}(N_{\text{max}}+1)/2 + T_{\text{max}} = 12 * 11 + 11 * (11+1)/2 - 158 = 40$$

В таблиці критеріїв Манна Уїтні, при рівні значущості 0,05 знаходимо $U_{\text{критичне}}$, яке дорівнює 38. Порівнявши критерій, який ми вираховували з критичним, побачили, що він більший ($40 > 38$). А, це означає, що ефекту від тренувань не було.

Команда спортклубу тренувалася ще один місяць, і 07.10.23 р. пройшов третій тест. Приймали участь 12 спортсменів. Дві вибірки, за серпень та за жовтень, тобто беремо вже проміжок часу, не один місяць, а два місяця тренувань.

$$U_{\text{емпіричне}} = 12*12+(12*(12+1)/2) - 217,5 = 144+78-217,5 = 4,5$$

В таблиці критеріїв Манна Уїтні, при рівні значущості 0,05, знаходимо $U_{\text{критичне}}$, яке дорівнює 42, тобто $4,5 < 42$. Це означає, що тренування, протягом двох місяців, дали позитивний ефект.

Література:

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання. *Вісник ДААУ Проблеми виховання і навчання*. 2000. №1.
2. Перебийніс В. Б. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 48–52.
3. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гудман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. (11). С. 220–226.
4. Степаненко О. С., Томин Л. В., Ольховик А. В., Мордвінова І. В. Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження. Сумський державний університет.
5. Hootman J. M., Dick R., Agel, J. Epidemiology of Collegiate Injuries for Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives *J Athl Train*. 2007, vol. 42, N. 2, pp. 311–319.

РЕЗУЛЬТАТИ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10-12 РОКІВ

Руслана Йощенко,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ХНПУ імені Г. С. Сковороди
Науковий керівник: Ігор Гринченко,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Розвиток гнучкості й рухливості в суглобах є однією з найважливіших і неодмінних складових сучасного тренування волейболістів [2]. Достатньо розвинута гнучкість багато в чому визначає успішність навчання технічним прийомам у волейболі [3]. Це виявляється як у швидкості освоєння рухових навичок, так і в правильності виконання технічних елементів гри. У процесі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що саме стретчинг є своєрідною методикою розвитку гнучкості й рухливості в суглобах, а також активізації процесів відновлення [1]

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки розробленої методики розвитку гнучкості й рухливості в суглобах в реальних умовах навчально-тренувальної роботи груп базової підготовки Старокостянтинівської ДЮСШ м. Старокостянтинів.

Для вирішення завдань педагогічного експерименту були сформовані контрольна й експериментальна групи. В кожную групу ми включили 15 вихованок.

Обидві групи займалися за загальними рекомендаціями й вимогами навчальної програми для ДЮСШ (Туровський В. et. al, 2009), разом з тим, в навчально-тренувальні заняття дівчат експериментальної групи, в підготовчу та основну частини, додатково були включені статичні вправи на розтягування, які на наш погляд, більш якісно розвивали гнучкість і рухливість, що своєю чергою, дозволяло швидше та міцніше опанувати техніку гри, а головне, успішніше та раціональніше користуватися нею під час гри. Особливістю роботи в експериментальній групі було те, що перший комплекс вправ зі статичного розтягування був включений в підготовчу частину навчально-тренувального заняття, а другий комплекс ми застосовували наприкінці заняття (у завершальній частині тренування).

Комплекси прав зі статичного розтягування ми виконували на кожному навчально-тренувальному занятті, а також включали їх у розминку в ігрові дні: у підготовчій частині заняття це займало приблизно 12-15 хв., у завершальній 10-12 хв.

Навчально-тренувальна робота в контрольній групі здійснювалась без цілеспрямованих впливів на гнучкість і рухливість в суглобах.

Тестування проводилися на початку і наприкінці експерименту (квітень 2023, вересень 2023) для оцінки гнучкості й рухливості в суглобах досліджуваних груп. За основу було взято загальноприйняту програму тестів базових нормативних вимог для груп базової підготовки навчальної програми з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (Туровський et. al., 2009, зі змінами 2017) [4].

Тести для перевірки рівня розвитку гнучкості й рухливості в суглобах:

Викрут прямих рук назад з гімнастичною палкою (см)

Поперечний шпагат (см)

«Міст» з положення лежачи (см)

Підіймання рук з гімнастичною палицею вгору в положенні лежачи на животі (см).

Нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичному ослоні (см)

На початку експерименту в контрольній та експериментальній групах було проведено тестування з метою виявлення вихідного рівня розвитку гнучкості й рухливості в суглобах у юних волейболісток 10-12 років.

Аналіз результатів тестування на початку педагогічного експерименту за п'ятьма стандартними тестами не виявив статистично вірогідних відмінностей ($p > 0,05$) між результатами контрольної та експериментальної груп. Це свідчить про те, що рівень гнучкості й рухливості в суглобах юних волейболісток контрольної та експериментальної груп на початку проведення експерименту суттєво не відрізнявся (табл. 1).

Таблиця 1 – Зрівняння показників рівня гнучкості на початку експерименту в контрольній і експериментальній групах

| № | Тести | ЕГ ($X \pm m$) | КГ ($X \pm m$) | Рівень вірогідності | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|--------|
| | | | | t | p |
| 1 | Викрут прямих рук назад з гімнастичною палкою (см) | 113,67±1,20 | 110,01±1,04 | 1,98 | > 0,05 |
| 2 | Нахили тулуба вперед в положенні стоячи (см) | 11,42±0,86 | 14,21±1,14 | 1,95 | > 0,05 |
| 3 | Поперечний шпагат (см) | 41,20±0,54 | 42,00±0,73 | 0,96 | > 0,05 |

| | | | | | |
|---|---|------------|------------|------|--------|
| 4 | Положення «міст» (см) | 52,70±1,06 | 50,29±1,02 | 1,64 | > 0,05 |
| 5 | Підіймання рук з гімнастичною палкою вгору в положенні лежачи на животі (см). | 37,3±0,73 | 35,0±1,00 | 1,86 | > 0,05 |

Наступним етапом нашого дослідження було проведення формувального експерименту для перевірки ефективності впровадженої нами методики розвитку гнучкості й рухливості в суглобах в експериментальній групі.

Як ми бачимо з таблиці 2, в контрольній групі після п'яти місяців тренувань відбулися незначні позитивні зміни в усіх п'ятьох показниках гнучкості й рухливості в суглобах, але ж вони не суттєві й не мають ознак вірогідності ($p > 0,05$).

Таблиця 2 – Динаміка показників рівня гнучкості юних волейболісток (контрольна група (n=15))

| № | Тести | На початку дослідження | В кінці дослідження | Р (розраунх.) | Рівень вірогідності | |
|----|---|------------------------|---------------------|---------------|---------------------|--------|
| | | (X±m) | (X±m) | | t | p |
| 1 | Викрут прямих рук назад з гімнастичною палкою (см) | 110,01±1,04 | 109,11±1,35 | p=0,90 | 1,75 | > 0,05 |
| 2 | Нахили тулуба вперед в положенні стоячи (см) | 14,21±0,44 | 15,76±0,62 | p=0,05 | 2,40 | ≥0,05 |
| 3 | Поперечний шпагат (см) | 42,00±0,73 | 42,92±0,69 | p=0,37 | 0,92 | > 0,05 |
| 4 | Положення «міст» (см) | 50,29±1,02 | 52,03±0,97 | p=0,12 | 1,61 | > 0,05 |
| 5. | Підіймання рук з гімнастичною палкою вгору в положенні лежачи на животі (см). | 35,00±1,00 | 37,00±0,89 | p=0,15 | 1,49 | > 0,05 |

В процесі порівняння показників гнучкості й рухливості в суглобах експериментальної групи на початку і наприкінці експерименту (табл. 3) з'ясувалося наступне:

Таблиця 3 – Динаміка показників рівня гнучкості юних волейболісток (експериментальна група (n=15))

| № | Тести | На початку дослідження | В кінці дослідження | Приріст (%) | Рівень вірогідності | |
|---|--|------------------------|---------------------|-------------|---------------------|-------|
| | | (X±m) | (X±m) | | t | p |
| 1 | Викрут прямих рук назад з гімнастичною палкою (см) | 113,67±1,20 | 110,99±0,35 | 2,41 | 2,53 | <0,05 |

| | | | | | | |
|----|--|------------|------------|-------|------|--------|
| 2 | Нахили тулуба вперед в положенні стоячи (см) | 11,42±0,86 | 14,01±0,68 | 22,67 | 2,36 | <0,05 |
| 3 | Поперечний шпагат (см) | 41,20±0,54 | 42,44±0,79 | 3,00 | 1,30 | > 0,05 |
| 4 | Положення «міст» (см) | 52,70±1,06 | 55,86±0,93 | 5,99 | 2,16 | <0,05 |
| 5. | Підіймання рук з гімнастичною палкою вгору в положенні лежачи на животі (см) | 37,30±0,73 | 41,04±0,69 | 10,20 | 3,72 | <0,01 |

В експериментальній групі після п'яти місяців тренувань із цілеспрямованим застосуванням вправ на статичне розтягування відбулися позитивні зміни 4-х показників гнучкості й рухливості в суглобах.

У першому тесту «Викрут прямих рук назад з гімнастичною палкою» приріст склав 2,41% при $t=2,53$ ($p<0,05$); у другому тесті «Нахил тулуба вперед в положенні стоячі» приріст склав 22,67% при $t=2,36$ ($p<0,05$); у четвертому тесті «Міст» приріст склав 5,99%, ($p<0,05$); у п'ятому тесті «Підіймання рук з гімнастичною палкою вгору в положенні лежачі на животі» приріст склав 10,2%. Вірогідність відмінності за критерієм Стьюдента 3,72 при $p<0,01$.

І лише в третьому тесті «Поперечний шпагат» хоча й відбулося незначне покращення результату, але воно було статистично не вірогідним ($p>0,05$).

Результати нашого дослідження доповнюють висновки Ю. Горчанюк, В. Горчанюк, А. Козирко [2] про роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів, в частині розвитку гнучкості, як специфічної якості волейболістів.

Отримані дані узгоджуються з авторкою В. Дельрос [3], стосовно розвитку гнучкості у віковому діапазоні від 10 до 12 років, яка досліджувала рівень рухових здібностей юних волейболістів.

Отже, виконання вправ на статичне розтягування має вагому значущість для поліпшення гнучкості юних волейболісток, збільшення діапазону різноманітних рухів, зменшення ризику травм, поліпшення відновлення, покращення м'язової координації, зниження напруги та стресу і створення позитивного психологічного ефекту.

Література:

1. Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А. Динамічний стретчинг у процесі фізичного виховання волейболістів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2021. №. 9. С. 135–140.
2. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*.

Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года. 2014. № 2. С. 18–23.

3. Дельрос В. М. Дослідження рівня рухових здібностей юних волейболістів 10-12 років: випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр» : спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» / Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій. Тернопіль, 2021. 93 с.

4. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮСШОР та ШВСМ. Київ, 2009. 138 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТРОКЛАСНИКІВ

Андрій Киченко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Сергій Новік,***

*доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізична культура має для студентів, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Підтвердженням актуальності зазначених проблем, об'єктивної необхідності істотних змін в організації та методиці фізичного виховання молоді є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я чималої частини нинішніх випускників шкіл. Швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість необхідні кожній людині.

Витривалість виступає фізичним фактором, який сприяє розвитку особистих характеристик, що визначають соціальну мобільність, активність, адаптивність особистості та здатність до її ефективної самореалізації в навчальній, професійній та спортивній діяльності.

Залежно від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- локальну, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;
- регіональну, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- тотальну, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Між названими видами втоми (витривалості) немає прямої залежності. Найчастіше у професійній, побутовій, спортивній діяльності ми стикаємось із тотальною втомою, тому надалі будемо розглядати переважно питання вдосконалення витривалості стосовно роботи, що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату.

Втома розвивається поступово. В її розгортанні умовно виділяють три фази:

- фаза звичайної втоми;
- фаза компенсованої втоми (людина завдяки напруженню волі здатна деякий час підтримувати необхідну працездатність);
- фаза декомпенсованої втоми (стан, коли стає неможливим виконувати роботу на необхідному рівні продуктивності. Це призводить до зниження якісних і кількісних показників роботи. Цей стан виникає внаслідок значного вичерпання енергоресурсів організму) [2].

Витривалість-багатофункціональна властивість людського організму, що інтегрує в собі велике число процесів, які відбуваються на різних рівнях: від клітини до цілісного організму. На практиці розрізняють витривалість загальну і спеціальну. Під загальною витривалістю розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності. Загальна витривалість – це здатність тривалий час виконувати різні за характером види фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи до дії багато м'язових груп. Рівень розвитку і прояву загальної витривалості визначається аеробними можливостями організму (фізіологічна основа загальної витривалості); мірою економізації техніки рухів; рівнем розвитку вольових якостей. Залежно від інтенсивності роботи і виконуваних вправ витривалість розрізняють як силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль. Під силовою витривалістю розуміють здатність долати задану силову напругу впродовж певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну і динамічну силову витривалість. Під швидкісною витривалістю розуміють здатність до підтримки граничної інтенсивності рухів (70-90%) впродовж тривалого часу без зниження ефективності дій. Тому методика вдосконалення швидкісної витривалості має схожі риси при професійній і спортивній підготовці.

Координаційна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалий час складні по координаційній структурі вправи. Спеціальна витривалість-це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження за час, обумовлений вимогами його спеціалізації. Іншими словами – це витривалість до певного виду спортивної діяльності.

Загальна витривалість є також необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості. Проте переоцінювати вплив загальної витривалості на спеціальну не варто. З відомих причин у деяких публікаціях загальну витривалість називають «аеробною», або «вегетативною». Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною [1].

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна. Швидкісна витривалість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю. Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор. Перенос швидкісної витривалості спостерігається переважно у подібних за структурою вправах. Силова витривалість людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Найбільш інтенсивний приріст спостерігається з 14 до 20 років. Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8-9 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років. У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у хлопців різко знижуються, а в інші періоди спостерігаються середні темпи її приросту.

Найвищі світові досягнення у видах спорту на витривалість демонструються людьми у віці від 20-22 до 30-32 років. Це свідчить про те, що найбільші абсолютні величини показників різних видів витривалості спостерігаються в осіб, які досягнули біологічної зрілості. Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня.

Юнацький вік збігається із сенситивним (сприятливим) періодом розвитку рухової якості витривалості (як і м'язової сили). У цьому віці в людини в сенситивному періоді знаходяться рухові якості сили та витривалості. У зв'язку з таким станом рухових якостей, педагогічні зусилля кафедр фізичного виховання, на наш погляд, мають бути спрямовані переважно на сприяння розвитку цих якостей. На цей період (у більшості випадків у діапазоні від 17 до 22 років) припадає завершення індивідуального розвитку рухової функції. Як відомо, до 22 років у людини завершується окостеніння кісткової тканини (окостеніння у хрящових ділянках епіфіза трубчастих кісток). Основні рухові навички до цього віку в молодих людей уже сформовані, за винятком, можливо, навички плавання; завершені сенситивні (сприятливі) періоди становлення рухових якостей спритності, швидкості та гнучкості. Хоча гнучкість у цьому віці може успішно розвиватися під впливом спеціальних вправ, а швидкість – за рахунок цілеспрямованого розвитку вибухової сили. Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після доброї спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації учнів, ідентичності умов у всіх повторних тестуваннях та постійності тестів [3].

Загальну витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

– тривалість бігу з швидкістю 50-60% від максимальної;

- пробігання певної дистанції (1000, 2000 д.) за найменший час;
- пробігання якомога більшої відстані за визначений час.

Швидкісну витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання змагальної дистанції (наприклад, 100 м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають (пропливають та ін.) дистанцію, на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90 с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищим є рівень розвитку швидкісної витривалості.

Силову витривалість в ациклічних вправах визначають двома шляхами:

- за допомогою тесту на максимально можливу кількість подолання значного (50-70% від максимального) зовнішнього опору в одному підході;
- тестом на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного (20-30%) зовнішнього опору за дозований час (20-60 с).

У циклічних вправах силову витривалість визначають за динамікою довжини кроків у бігу на відповідній дистанції. Знання вікових особливостей розвитку та методів визначення загальної та швидкісної витривалості є підґрунтям для розробки методики її розвитку.

Література:

1. Бала Т. М., Целуйко Н. М., Костюк А. В., Архипова А. В. Стан кардіо-респіраторної системи та окремих рухових здібностей учнів 16-17 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 14–21.
2. Гринько В. М. Шляхи підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2016. С. 40–49.
3. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ. 2013. Вип. 112. Т.1. С. 178–182.

РОЛЬ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ У ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ

Ірина Кіраш,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Науковий керівник: Юлія Голенкова,

доцентка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Діти – це наше майбутнє, і остаточним акцентом було, є і буде бажання, щоб наше покоління підросло загартованим, гармонійно розвиненим та психоемоційно здоровим. Аналізуючи дані численних досліджень, можемо стверджувати, що зі швидким темпом росту комп'ютеризації та гаджетування, як правило, у дітей весь вільний час зайнятий іграми, соціальними мережами та інтернетом. Даний момент технічного прогресу звісно є позитивним, оскільки це інновації, це щось нове, цікаве. Проте, цей прогрес в прямій залежності впливає на розвиток фізичного та психічного стану дітей. Фахівці, навіть, стверджують, що в деяких дітей не те, що знижується зацікавленість у фізичній активності, а й з'являється негативне ставлення до фізичних вправ, як таких, що не мають вагомого місця в нашому житті [4]. А скільки сьогодні визначається проблем з фізичним розвитком дітей, які довго знаходяться з гаджетами, це і порушення розвитку та викривленість хребта, плоскостопість, погіршення зору та мілкої моторики, збільшення понад норму ваги, погіршення самопочуття та пригнічення емоційного стану, а ще зниження соціалізації дитини.

Не менш актуальною причиною зниження участі дітей у фізичних активностях є відсутність або ж недостатня освіченість самих дітей, а також їх батьків у важливості та необхідності фізичних занять. Також відмітимо, що в деяких дослідженнях прослідковується пряма залежність пониження зацікавленості дітей у зайнятті спортом через скучні стандартизовані уроки фізичної культури в закладах освіти.

Зараз науковці різних сфер (освіта, медицина, спорт, психологія тощо) максимально направлені на вивчення та виявлення нових методів впливів на підвищення фізкультурної освіченості населення [3]. Так, звісно, технології не стоять на місці, все досить швидко розвивається, але ми, дорослі сьогодні маємо бути настільки ж швидкими та гнучкими як і темпи інновацій заради себе і наших дітей.

Частковим вирішенням даної проблематики в закладах освіти можуть бути заняття з дитячого фітнесу, а саме включення їх в навчальні програми з фізичної культури. Сьогодні позитивно-результативний вплив засобів фітнесу для дітей доведений не в одному дослідженні та експерименті [4, 6], оскільки науково визначено, що дитячий фітнес – це напрямок оздоровчого фітнесу, що націлений на покращення та зміцнення здоров'я дітей, а також сприяє гармонійному розвитку дитячого організму.

Дитячий фітнес насамперед в своїй структурі має різнобарвну кількість фізичних засобів та методик, які між собою можуть поєднуватися. Міксуючи вправи, фітнес-програми стають максимально наближеними до досягнення поставлених тренером чи вчителем цілей. Сьогодні багато прикладів, де науковці досліджують вплив засобів дитячого фітнесу на покращення чи вдосконалення певних фізичних якостей школярів. Наприклад, такими для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (коли діти швидко ростуть і розвиваються) є вправи, що сприяють розвитку моторики, координації рухів та контролю свого тіла. Тут дітей зацікавлять різні руханки, ігри, активні вправи та естафети, що пов'язані з лазінням, бігом, стрибками тощо. Для дітей молодшого шкільного періоду, окрім проведення занять ігрового характеру, важливо додавати ще й вправи на розвиток гнучкості, розтяжки, розігріву суглобів та м'язі – тут допоможуть окремі засоби зі стретчингу, йоги, а також використання додаткових елементів (стрибалки, фітболи, м'ячики, гімнастичні обручі). Для дітей середнього та старшого шкільного віку доречним вже є використання фітнес-програм з елементами хореографії (балет, сучасні танці, бальні, народні тощо), що допомагають розвивати пластичність та ритмічність; з елементами одноборств, що сприяють розвитку сили та витривалості (тай-бо, джиу-джитсу, тейкван-до та інші); а також, в обов'язковому порядку, варто проводити командні ігри, де б діти вчилися відповідальності за себе, за команду, стратегічних навичок, та й взагалі згуртованості. Для дітей старшого шкільного віку доцільно додавати в заняття елементи функціонального тренінгу, інтервальної та колової аеробіки тощо [1, 5].

Відмітимо, що відносно новою тенденцією роботи всіх освітніх закладів є орієнтованість на потреби дітей, коли, особливо у фізичній культурі, ми можемо коригувати, видозмінювати наші фітнес-програми таким чином, щоб максимально почути та задовольнити і потреби учнів, і цілі вчителя. Тут важливим також є надання вчителям з фізичної культури необхідних знань та вмінь саме з дитячого фітнесу.

Окрім цілі на покращення та зміцнення фізичного здоров'я дітей, дитячий фітнес в своїй націленості має ще й соціальний та особистісний аспекти розвитку дитини. Ці аспекти тісно між собою

перекликаються і сприяють гармонійному розвитку дитини як окремої особистості, допомагають набувати навички соціального життя. Так групові заняття з дитячого фітнесу, а також командні ігри та естафети сприяють спільній взаємодії дітей, спілкуванні, комунікабельності, зароджується відповідальність та співпереживання. До того ж вправи з оздоровчого фітнесу сприяють покращенню пам'яті, просторового та логічного мислення, а особисті досягнення в спорті підвищують самооцінку, надають впевненості в собі та дисциплінують. Такі навички дуже корисні та необхідні дітям в подальшому розвитку та спілкуванні з оточенням.

Таким чином, шляхом до покращення способу життя школярів, вбачаємо у втіленні в навчальних програмах освітніх закладів програм з дитячого фітнесу, які покликані не лише загартовувати і вдосконалювати весь організм дітей, а й розвивати любов до спорту. А також шляхом організації зборів, спільних свят та символічних змагань з залученням батьків, маємо інформативно розповідати та мотивувати дорослих до занять фізичною активністю, адже важливим для дітей є також підтримка батьків у спортивних задумах, втіленнях та спортивних досягненнях дітей.

Тому і тренерам, і вчителям, і батькам важливо підтримувати цей процес та створювати сприятливі умови для подальшого розвитку дітей.

Література:

1. Вольчинський А., Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №68.
2. Голенкова Ю. В. Психологічний аналіз специфіки праці вчителя фізичної культури. *Physical Education Theory and Methodology*. Харків. 2008. № 3. С. 6–9.
3. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2008. №1. 2008. С. 36–40.
4. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2009 №(2(6)). С. 42–46.
5. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 149–153.
6. Derkach S., Khudolii O., Golenkova Yu. Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. №4(1). С. 13–18. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.02>

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ СТВОРЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Олександр Кірюхін,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Євгенія Шостак,

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

У сучасному суспільстві відбувається перегляд соціальних цінностей, серед яких домінує турбота про здоров'я як інтегральну характеристику особистості. В сучасній Україні має місце високий рівень захворюваності населення, особливо небезпечною є ця тенденція серед дітей і підлітків. Факти підтверджують, що під час навчання у школі кількість здорових дітей зменшується майже у 4 рази. Закономірно, що питання формування навичок здорового способу і існування людини в системі здоров'язберігального середовища є зараз одним з основних напрямків розвитку суспільства.

Розв'язання проблеми збереження та покращення фізичного здоров'я українців є актуальним завданням сьогодення. За останні роки показники, що свідчать про стан здоров'я населення, значно погіршились. Фактори, які сприяють цій ситуації: катастрофічний стан екологічного середовища у частині регіонів України, значне погіршення якості матеріального добробуту населення тощо. Вражає зниження позитивного ставлення населення, в тому числі молоді, до фізичної культури та спорту. Рухову активність все частіше замінюють комп'ютерні ігри, перегляд відео, паралельно з цим відбувається інтенсифікація навчального процесу, але можливості молоді щодо систематичних занять фізичними вправами знижуються через запровадження дистанційного навчання та карантинних заходів останні два роки, тому доступ до спортивних секцій, гуртків, клубів вихідного дня, туризму тощо обмежено. Надзвичайно актуальним є питання формування у школярів позитивного ставлення до здорового способу життя [1].

За сучасними трактуваннями термін «здоров'я» вивчено як такий рівень розвитку організму людини, що визначається показниками його співіснування в навколишньому середовищі, а також відсутністю прояву та прогресування будь-яких патологічних змін. На основі узагальнення думки більшості учених в галузі біології та медицини встановлено, що здоров'я особистості вивчено через поєднання

біологічних та соціальних факторів. Саме соціальні фактори, як зазначають науковці, мають пріоритетне значення у підтриманні гомеостазу організму та формуванні такого стану функціональних показників, які б забезпечували оптимальне життєіснування. У трактуванні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) встановлено, що це рівень фізичного, соціального і духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороби та певних фізичних дефектів.

Обов'язковим складником загальної професійної та особистісної культури сучасного професіонала, що формує основу його фізичного та емоційного, психологічного благополуччя й успішності у професійній діяльності є фізична культура. Вона розглядається як чітка та динамічна характеристика ступеня прогресу та впровадження перспективних ліній розвитку особистості, що забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для збалансованого розвитку, соціальної активності, розвитку творчого потенціалу. У вимогах Державного стандарту освітньої галузі щодо рівня підготовленості осіб, які отримали повну вищу освіту, у переліку знань і умінь з фізичної культури написано, що вони повинні: розуміти роль фізичної культури у розвитку людини; знати основи фізичної культури і здорового способу життя; володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток й вдосконалення психофізичних здібностей і якостей, самовизначення у фізичній культурі; набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей [3].

В даний час очевидна необхідність першочергової уваги до всього комплексу питань, що забезпечують збереження та розвиток фізичного та духовного здоров'я школярів. Заходи щодо вдосконалення діяльності у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів є надзвичайно важливими, у тому числі й для системи освіти. Збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування культури здоров'я є пріоритетними напрямками державної політики та розглядаються як необхідна гарантія успіху всіх соціальних та економічних реформ, що проводяться в нашій країні.

Аналіз наукових джерел у галузі фізичної культури школярів показує, що існуюча система фізичного виховання не сприяє зміцненню здоров'я, не передбачає цілеспрямованої роботи з формування знань, умінь та навичок здорового способу життя, що є основою культури здоров'я особистості [2].

Актуальність теми зумовлена наступними аспектами:

– соціального характеру: потребою суспільства у підвищенні рівня здоров'я, а також формуванні культури здоров'я дітей та молоді;

– теоретичного характеру: необхідністю теоретичного осмислення проблем оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури у процесі фізичного виховання школярів;

– методичного характеру: недостатньою оздоровчою спрямованістю фізичного виховання та необхідністю пошуку ефективних засобів, що забезпечують високий рівень збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); вироблення життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму та зловживання психоактивних речовин; статеве виховання. Дані технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу; введення до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання та додаткової освіти.

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що значна кількість учнів у процесі навчально-пізнавальної діяльності знаходяться сьогодні у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку у вигляді порушень. Унаслідок психологічної дезадаптації діагностичне обстеження школярів фіксує:

- низький рівень пізнавальної активності;
- низький рівень мотивації навчальної діяльності;
- нестійкість емоційної сфери;
- несформованість навичок спілкування.

Література:

1. Маковчук В. Комплексний підхід до формування у школярів здорового способу життя. Здоров'я та фізична культура. 2007. № 7. С. 3–5.
2. Петрик, О. І. Зміст освіти з основ здоров'я в початковій школі. Пед. пошук. 2010. № 1. С. 73–75.
3. Яременко О., Балакірєва О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Український інститут соціальних досліджень, 2000.

ТАКТИКА ГРИ В ФУТБОЛ – БАЗОВІ ПОНЯТТЯ І ВИЗНАЧЕННЯ

Антон Кльокта,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: **Сергій Новік,**
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

На сучасному етапі розвитку футболу в Україні гостро постала проблема виховання національних кадрів. Відсутність необхідної учбової літератури значно ускладнює роботу по підготовці висококваліфікованих фахівців у галузі спорту, тренерів, викладачів, яку в нашій державі доручено здійснювати університетам, інститутам фізичної культури та факультетам фізичного виховання педагогічних вузів.

В кожній країні проблеми підготовки футболістів вирішуються відповідно до конкретних умов і можливостей.

Від вибору техніки, тактики та стратегії залежить результат не тільки одного футбольного матчу, а просування по турнірній таблиці вцілому. Зараз, коли виховання футбольного резерву України контролюється державою, необхідно приділяти велику увагу до вироблення власної тактики, техніки, стратегії гри заради підкорення олімпійських вершин.

Загальний успіх команди визначається технічним рівнем підготовки спортсмена, а також рівнем ефективності тактичної побудови гри. Тактика (командна та індивідуальна) займає важливе місце в системі підготовки і входить до структури стратегії турнірної боротьби.

Одним з головних компонентів тактики ведення гри є визначення оптимальних засобів, способів і форм нападаючих і оборонних дій, що забезпечують досягнення мети.

Тактика футболу – в основному організація індивідуальних, групових і командних дій в обороні й атаці, особливості ігрової діяльності футболістів різних ігрових амплуа. Стратегія – процес планування, побудови і спрямування особливостей підготовки та дій команди протягом усього спортивного сезону [4].

Тактика – грецьке слово, що означає – мистецтво командування військом. Це частина військової стратегії. Наука про ведення бою військовими частинами або мистецтво керувати військовими частинами під час бою і організувати їх маневрування і пересування.

Це методи боротьби, які застосовуються для досягнення поставленої мети. У спорті, зокрема у футболі, слово «тактика» означає обміркований спосіб ведення боротьби з суперником в рамках існуючих правил гри, що ґрунтуються на вмінні і взаємодії гравців якнайшвидше досягти успіху в матчі і зберегти його [2].

Тактика футболу – в основному організація індивідуальних, групових і командних дій в обороні й атаці, особливості ігрової діяльності футболістів різних ігрових амплуа.

Одним з головних компонентів тактики ведення гри є визначення оптимальних засобів, способів і форм нападаючих і оборонних дій, що забезпечують досягнення мети.

Тому що футбольний матч складається з багаторазових переходів від атаки до оборони і навпаки, то очевидно, що атакуючі та оборонні дії кожної команди повинні бути чітко організованими і спланованими. А уміння правильно вирішувати задачі нейтралізації суперника й успішно використовувати свої можливості в атаці й в обороні характеризує тактичну зрілість команди в цілому.

Разом з тим, успіх може принести тільки гнучка тактика. Кожна команда повинна прагнути грати, використовуючи різноманітні тактично плани, що істотно збільшує шанси на перемогу. Однак слід зазначити, що будь-який тактичний план, розроблювальний тренером, реалізується окремими футболістами. Таким чином, командна тактика визначається індивідуальними тактичними діями гравців [3].

Значимість тактики як одного з основних засобів ведення спортивної боротьби доводить той факт, що при інших рівних показниках (фізичної, технічної і психологічної підготовленості) перемагає команда, що грає тактично більш грамотно. Крім того, за рахунок використання різних сучасних тактичних варіантів можна переграти команду, футболісти якої «на голову вище» у технічному чи плані за рівнем розвитку фізичних якостей. Історія футболу буває такими прикладами [1, 3].

Разом з тим, успіх реалізації того чи іншого тактичного плану залежить від ступеня технічної майстерності і фізичної підготовленості гравців. Техніка є основним засобом перетворення в дію тактичних задумів. Так, наприклад, успішність атаки команди залежить від якості виконаних гравцями обведень, ведень, передач і завершального удару по воротам. У той же час, ефективність проведення атаки (чи захисних дій) лімітується рівнем розвитку у футболістів визначених рухових якостей, зокрема, швидкості: якщо технічні прийоми виконуються на високій швидкості, те це створює всі передумови для стрімкого прориву (чи для швидкої побудови захисних порядків). Мається і зворотний зв'язок. Так, технічні дії гравців будуть результативними лише в тому випадку, коли вони відповідають визначеній тактичній схемі [2, 4].

Часто у футбольній практиці як синонім слів «тактична схема», «план» використовують термін «тактична система».

Під тактичною системою розуміють таку організацію командних дій, при якій чітко визначені функції кожного гравця і їхнє розміщення на полі. Іншими словами «тактична система» – це основний спосіб гри команди, що обумовлює особливості пересувань і розміщення футболістів відповідно до їхнього ігрового амплуа. Таким чином, будь-яка тактична система характеризується визначеними ознаками, до яких відносять функції і розташування футболістів, способи і форми ведення гри. Така система не припускає наявності точних указівок: що саме й у якій послідовності виконувати; але вона обумовлює поле діяльності кожного гравця з урахуванням рівня його підготовленості.

Гра у футбол – це спортивна боротьба, яка ґрунтується на безпосередньому контакті з суперником у дозволених правилами гри межах. Для досягнення високих показників у футболі, крім фізичної та тактичної підготовки, гравці мусять мати досить високий рівень теоретичних знань. Він і визначає програму навчання тактиці гри [3].

Система гри – це основний спосіб гри команди, який визначає особливості розташування і пересування гравців за завданням, встановленим за позиціями в атаці і захисті, спрямованими на досягнення мети. Система гри не дає точних вказівок, як діяти, але окреслює рамки дій, особливості розташування сил на полі з конкретними ігровими функціями.

З моменту своєї появи і по сьогоднішній день тактика футболу постійно удосконалюється. Головним рушійним фактором такого розвитку у футболі, як і в інших спортивних іграх, є боротьба нападу і захисту. Найбільш рухлива у своєму розвитку індивідуальна тактика. Постійно уточнюються нові способи виконання технічних прийомів, що стають засобами індивідуальної тактики. Зміна таких засобів відбувається досить часто.

По-іншому обстоїть справа з командною організацією гри, вираженням якої і є тактичні системи. Звичайно гра проходить найбільше ефективно при добре збалансованому співвідношенні сил нападу і захисту. Так, на зміну одній тактичній системі приходиться інша, більш прогресивна. Однак, якщо нове в індивідуальних тактичних діях з'являлося досить часто, то зміна тактичних систем здійснюється протягом тривалого проміжку часу.

Всі тактичні дії у футболі розподіляються на дві групи: *атакуючі* та *захисні*, які в свою чергу розподіляються на *індивідуальні*, *групові* та *командні* [1].

Проведено аналіз тактичних дій відповідно до амплуа футболіста. Відмітною рисою сучасного футболу є «стирання межі»

між функціями гравців лінії захисту і нападу – так називаний «універсалізм» футболістів. До гравців усієї команди висуваються вимоги високої мобільності під час організації будь-якого наступального чи оборонного маневру. Універсалізм футболістів дозволяє здійснювати їхню взаємозамінність: з успіхом використовувати в атаці гравців середньої лінії, а також захисників; і, навпаки, «підключати» до дій в обороні нападаючих.

Охарактеризовано загальні методичні принципи початкового навчання тактичним діям у футболі. Навчання тактичним діям – це складний багаторівневий процес, який має на меті організацію гри та створення боекзотного колективу. Під час вивчення окремої тактичної дії у футболі виділяють такі етапи: початкове вивчення, поглиблене вивчення, закріплення і подальше вдосконалення.

Технологія побудови тактичної підготовки у дитячо-юнацькому футболі має базуватися на основі дотримання принципу детермінованості змісту навчально-тренувального процесу за віковими закономірностями змагальної діяльності. При цьому необхідно враховувати:

- структуру основних компонентів змагальної діяльності юних футболістів;
- співвідношення змагального та тренувального обсягів різнобічності тактики гри;
- вікову динаміку доміантних факторів підготовленості;
- параметри координаційної складності спеціалізованих тренувальних навантажень на етапах багаторічної підготовки.

Література:

1. Абдула А. Б. Контроль фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. С. 9–12.
2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с
4. Лісенчук Г. А., Тищенко В. О. Технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. *Наука в олімпійському спорті*, 2020. № 1. С. 52–56.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анастасія Колісник,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена Согоконь,

*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

В умовах сьогодення постають проблеми зниження рухової активності дітей, надмірного захоплення гаджетами та спілкуванням у соціальних мережах, погіршення рівня фізичної підготовленості, відсутності зацікавлення до занять спортом. У зв'язку з цим пропагування здорового способу життя, залучення дітей до секційних занять, формування мотивації до виконання фізичних вправ, систематичного спортивного тренування є актуальними серед учнів молодшого та середнього шкільного віку.

Проблема мотивації сучасної молоді до занять фізичною культурою і спортом у центрі досліджень таких науковців (Н. Багнюк, С. Бобровник, І. Кручко, А. Лебедева, С. Майборода, О. Согоконь, А. Щелкунов, І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк та ін.). Серед вказаних досліджень переважають мотиви покращення самопочуття та здоров'я, самовдосконалення, формування гармонійної тілобудови, проте бажання стати відомим спортсменом серед дітей займає невисоке місце.

Ми вважаємо, що для найкращого розуміння користі фізичної культури і досягнення спортивних результатів дітей та підлітків необхідно сформувавши ряд мотивацій. Мотив – це спонукування людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби [2, с. 32]. На нашу думку, мотивація – це співвідношення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, тобто її бажань, потреб і можливостей. Зазначимо, що формування мотивацій – це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти і усвідомити, зрозуміти всю серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття спортом. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність. Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, для формування мотивації до секційних занять з обраного виду спорту необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформувавши потребу у фізичному самовдосконаленні, залучити до систематичних занять, з метою підвищення рівня здоров'я, покращення розумової і фізичної працездатності.

Ми виділили наступні групи впливу мотивації на поведінку людини:

- потреби, як основа активності;
- причини, які обумовлюють вибір діяльності, залежно від спрямованості особистості;
- суб'єктивні переживання, емоції, як форми регуляції (саморегуляції) є індивідуальні і можуть змінюватися під впливом зворотнього зв'язку з боку діяльності людини.

Мотиваційний підхід до формування особистості дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення у того, хто займається таких потреб, які найбільш сприятливі для його здоров'я, фізичного розвитку і вдосконалення [3, с. 44]. Тому, цілком природно, що мотивація залучення індивіда до занять фізичними вправами і спортом грає первинну роль. Таким чином, з упевненістю можна сказати, що проблема мотивації до занять фізичної культури є актуальною психологічною проблемою сучасної молоді. Учні повинні усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряду фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної, дихальної та інших систем організму [4, с. 56].

Одним із головних принципів при побудові секційної роботи є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей. Обов'язковою умовою формування мотивації є побудова правильного плану занять. Ми рекомендуємо застосовувати сучасну методику викладання, включати різні фізичні вправи, постійно займатися самоосвітою, обов'язково враховувати здібності кожної дитини, застосовуючи індивідуальний підхід.

Необхідно використовувати індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості дітей, спираючись на наступні види мотивів:

1. Оздоровчі мотиви. Цей вид дає можливість зміцнення свого здоров'я і профілактиці захворювань, надаючи сприятливий вплив фізичних вправ на організм.

2. Рухомо-діяльнісні мотиви.

3. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації дозволяє поліпшити спортивні досягнення людини і отримати задоволення від своїх позитивних результатів.

4. Комунікативні мотиви.

5. Естетичні мотиви.

6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Під час занять у секції вихованець прагне пізнати свій організм, свої можливості і, звичайно ж, поліпшити їх за допомогою заняття спортом.

7. Творчі мотиви. Заняття спортом дають безліч можливостей для розвитку і виховання творчої особистості.

8. Психолого-значущі мотиви. Під час занять у спортивній секції учні занурюється в стан абстрактності від проблем, тим самим відбувається нейтралізація негативних емоцій у людини, тобто заняття спортом позитивно впливає на психічний стан молоді.

9. Виховні мотиви. Під час секційних занять у дітей розвиваються навички самопідготовки і самоконтролю.

Використання активних методів навчання на секційних заняттях з різних видів спорту сприяє формуванню і розвитку пізнавального інтересу дітей як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою та спортом. Ми дійшли висновку, що для підвищення мотивації у дітей потрібно урізноманітнити секційні та навчальні заняття, використовувати сучасні методики навчання, застосовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання, посилити творчу складову при організації секційної роботи з обраного виду спорту.

Належне місце у секційній роботі потрібно надати тренеру, який є прикладом для наслідування. Головна роль належить саме йому, адже які б не були досконаліми програми і методичні розробки, вони самі собою не здійснюють педагогічного процесу. Ми рекомендуємо застосовувати інформаційні технології у сфері секційної роботи, що сприяє засвоєнню інноваційних методик роботи, пошуку ефективних форм організації занять, розробці нових засобів, методів, технологій навчання та удосконаленню змісту фізкультурної освіти, відповідно до завдань розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

Література:

1. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1. С. 190–197.

2. Кручко І.І. Система формування мотивацій до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти : навч.-метод. посіб. 2022. 53 с.

3. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

4. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтава, 2021. 120 с.

5. Согоконь О. А., Донець О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Полтава: Сімон, 2022. 56 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Владислав Костюков,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Науковий керівник: Ніна Санжарова,

професорка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Численні спостереження свідчать про те, що в останні роки у більшості дітей та молоді нашої країни спостерігається дефіцит рухової активності упродовж дня. Це призводить до погіршення здоров'я підростаючого покоління. Особливо ця негативна тенденція проявилась у зв'язку з карантинними обмеженнями, викликаними розповсюдженням COVID-19, введенням військового стану, пов'язаного агресією Росії проти нашої держави. Це спонукало переходу в освітніх закладах на дистанційну та змішану форму навчання [4]. Необхідно враховувати те, що на відміну від інших предметів шкільної програми, проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи має свою специфіку, а саме: наявність матеріальної бази, інвентарю, суворе дотримання гігієнічних вимог та правил техніки безпеки, різноманітність способів організації навчальної діяльності учнів, врахування індивідуальних особливостей та ін. Практика свідчить про те, що проблеми, які спіткали суспільство, не можливо вирішити в рамках традиційних підходів до освіти і оздоровлення [1, 4, 6]. Це вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, яка забезпечуватиме позитивні зміни в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості молоді за допомогою різноманітних засобів і методів фізичного виховання, в тому числі нетрадиційних. Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, розвиток фізичних здібностей, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму [1, 2, 3, 5]. На думку науковців застосування фітнесу та фітнес-технологій в закладах загальної середньої освіти значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Але більшість досліджень в цьому напрямку проводилось на уроках фізичної культури в умовах очної форми навчання. Незначна їх кількість присвячена використанню фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання.

За даними літературних джерел розвиток рухових здібностей школярів є однією із ключових для вирішення завдань фізичного виховання. У навчальній програмі з фізичної культури для 5-9 класів вказується на необхідність розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей. З огляду на вище зазначене, наше дослідження є актуальним.

Дослідження проведено за планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Сучасні підходи у методології та методиках викладання спеціальних дисциплін професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з обраного виду спорту» (Державний реєстраційний номер 0122U200798).

Мета дослідження – визначити особливості застосування фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

В дослідженні прийняли участь хлопці 8-х класів. Контрольна група, (КГ) – 13 учнів та експериментальна група, (ЕГ) – 15 учнів. В контрольній групі учні на уроках фізичної культури займались дистанційно тричі на тиждень і за програмою вивчали варіативний модуль «Баскетбол». Експериментальна група була створена для учнів, які самостійно прийняли рішення підвищити рівень власної фізичної підготовленості. Окрім обов'язкових уроків фізичної культури вони додатково, 3 рази на тиждень в режимі онлайн відвідували заняття з фітнесу. Упродовж чотирьох тижнів у формувальному експерименті здійснювалась перевірка ефективності застосування засобів фітнесу в позакласній роботі на розвиток фізичних здібностей учнів. До формувального експерименту та після нього був проведений порівняльний аналіз досліджуваних показників учнів КГ і ЕГ. Було визначено рівень розвитку швидко-силових якостей, сили та гнучкості. Діти та їхні батьки були інформовані про особливості дослідження та дали згоду на участь в експерименті.

У роботі використані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні контрольні іспити (тести), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

За результатами констатуючого експерименту не визначено достовірних відмінностей між показниками учнів контрольного та експериментального класів за усіма досліджуваними параметрами ($p > 0,05$).

Аналіз результатів констатуючого експерименту свідчить про те, що більшість досліджуваних показників компетентностей розвитку фізичних якостей хлопців досліджуваного віку знаходяться на низькому (в межах 30-46%) та середньому (46-61%) рівні. Так, у

стрибках в довжину з місця 30,76% учнів знаходяться на низькому рівні, 61,52% – на середньому, і лише 7,69% – на достатньому. В показниках гнучкості 30,76% учнів показали низький рівень, 53,83% – середній, 15,38% – достатній. В згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи на низький та середній рівень компетентності припадає по 46,14% учнів, на достатній – 7,69%.

Встановлено, що в результаті проведеного експерименту в КГ спостерігалась незначна тенденція до покращення досліджуваних показників, але ці зміни не достовірні ($p > 0,05$). Найбільший приріст результату, на 8,64%, було зафіксовано при виконанні тесту на гнучкість. Дещо менший, на 2,87% та 1,75%, при виконанні тестів стрибок у довжину з місця і згинання-розгинання рук в упорі лежачи відповідно.

Аналіз результатів учнів ЕГ вказує на позитивну динаміку досліджуваних показників після експерименту. Найбільш суттєві зрушення ($p < 0,05$) зареєстровані в показниках гнучкості. Результат даного тесту збільшився по відношенню до вихідного на 34,80%. Результати стрибків у довжину з місця та згинання-розгинання рук в упорі лежачи покращились на 8,52% та 7,82% відповідно.

Встановлено, що після педагогічного експерименту за всіма тестами спостерігались більш значні прирости у відсотках результатів учнів ЕГ відносно результатів учнів КГ, однак ця різниця не суттєва ($p > 0,05$). Достовірні відмінності визначено на користь хлопців ЕГ при виконанні тесту на гнучкість ($p < 0,05$).

В результаті експерименту у хлопчиків ЕГ спостерігається зменшення відсотків учнів з показниками низького рівня компетентності по відношенню до хлопчиків КГ та збільшення учнів із середнім та достатнім рівнями компетентностей.

Висновки. Впровадження фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання сприяло підвищенню показників розвитку фізичних здібностей учнів ЕГ у порівнянні із учнями КГ.

Література:

1. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 566 с.

2. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук : монографія / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 3. С. 78–81.

3. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 11 (81). 2016. С. 56–59.

4. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання / М. О. Носко та ін. Чернігів, 2020. 408 с.

5. Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В., Тіата Н. В. Особливості розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів за допомогою фітнес-програми з елементами гімнастики. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : зб. ст. XII Міжнар. наук. конф., Харків. Торунь, 7-8 листоп. 2019 р. Харків, 2019. С. 187–191.

6. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Khrypko I, Kovalova N. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;1022-1029.

РОЛЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Валерія Кравченко ,

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Олена Согоконь,***

*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який є однією з найстаріших та найпопулярніших спортивних дисциплін. Вона включає в себе різноманітні види змагань, такі як біг, ходьбу, стрибки та метання. Правильне харчування є однією з ключових складових успіху в легкоатлетичі. Відповідне харчування надає енергію для тренувань та відновлення, покращує витривалість та забезпечує необхідні поживні речовини для розвитку м'язів.

Аналіз наукових досліджень показав, що питаннями харчування легкоатлетів, які спеціалізуються на середні та довгі дистанції займалися такі науковці: О. Кузьмінська, А. Жиденко, І. Земцова, О. Онопрієнко, О. Онопрієнко, І. Коваль, Н. Вдовенко, L. Burke, R. Maughan, Fallowfield, J. and Williams.

Основною метою даної статті є просвітлення читачів щодо важливості правильного харчування для легкоатлетів, які спеціалізуються на середні та довгі дистанції, надаючи конкретні поради та рекомендації, які можуть допомогти покращити результати та досягти спортивних цілей.

Витрати енергії у легкоатлетів різних спеціалізацій залежать від інтенсивності фізичної активності та виду дисципліни. Наприклад, під час тренувань спринтера чоловіка з масою 70 кг, витрати енергії коливаються від 3500 до 4500 кілокалорій. У бігуна на середні дистанції цей показник становить від 4500 до 5500 кілокалорій, тоді як у марафонця вони можуть сягати від 5500 до 6500 кілокалорій [1, 2].

Для досягнення оптимальних результатів у спорті, надзвичайно важливо дотримуватися відповідного енергетичного балансу. Це означає, що кількість споживаної енергії повинна відповідати фізіологічним потребам організму, особливо під час тренувань [1, 2].

У процесі фізичної активності, організм користується різними системами енергопостачання залежно від тривалості навантаження. Під час коротких інтенсивних навантажень, які характерні для спринтерів, використовується анаеробний шлях, що дозволяє швидко виділяти енергію з запасів в м'язах. У бігунів на середні дистанції, де

тривалість навантаження трохи більша, домінує комбінована система, яка використовує як аеробні, так і анаеробні механізми енергопостачання. У марафонців, які витрачають більше часу на тривалість змагань, аеробний процес стає основним джерелом енергії

Основні аспекти енергетичного обміну включають розгляд макрохарчування, яке включає вуглеводи, білки та жири, що є основними джерелами енергії для організму. Вуглеводи швидко забезпечують організм енергією, білки основним чином використовуються під час тривалих тренувань, а жири стають головним джерелом енергії під час тривалих та менш інтенсивних навантажень. Раціональне балансування макрохарчування, враховуючи тип тренування, може покращити енергетичний стан спортсмена [3, 4].

Вуглеводи є основним джерелом енергії для організму, розщеплюючись на глюкозу, яка служить паливом для м'язів. Прості вуглеводи надають швидку енергію, тоді як складні забезпечують поступове виділення енергії. Вони також необхідні для відновлення глікогену в м'язах після тренувань.

Вуглеводи грають важливу роль у підтримці стабільного рівня глюкози в крові під час тривалих тренувань. Це особливо важливо для уникнення втоми та підтримки оптимального фізичного потенціалу.

Під час змагань, коли потрібно максимізувати фізичні можливості, вуглеводи є надзвичайно важливим джерелом енергії, яке може покращити витривалість та результативність. Оптимальне співвідношення простих та складних вуглеводів може забезпечити стабільний потік енергії під час тривалих зусиль, запобігаючи раптовому виснаженню [3, 5].

Білки є будівельним матеріалом для тканин, таких як м'язи, і складаються з амінокислот. Вони важливі для ремонту тканин та синтезу біохімічних речовин, особливо під час навантажень для підтримки м'язового росту і відновлення. Важливо мати достатню кількість білків в раціоні для підтримки м'язової функції.

Для легкоатлетів, особливо тих, хто спеціалізується на середніх і довгих дистанціях, важливо забезпечити достатню кількість білків для відновлення та росту м'язової тканини після тренувань та змагань. Оптимальна кількість білків допомагає швидше відновити м'язи та підготуватися до наступних навантажень.

Жири в організмі є запасним джерелом енергії та найбільш концентрованим джерелом калорій. Вони виконують кілька важливих функцій, включаючи зберігання енергії, теплоізоляцію та захист органів. Важливо включати в раціон здорові джерела жирів, такі як риба, оливкова олія та горіхи, і обмежувати насичені та трансжири. Кількість жирів у раціоні повинна відповідати особистим потребам та фізичній активності.

Під впливом тривалого навантаження може відбуватися зміна рівнів глюкози та глікогену в організмі. Зокрема, тривалі тренування сприяють витрачання запасів глюкози, що може призвести до зниження її рівня. Після цього, організм може почати мобілізувати глікоген, що зберігається у м'язах та печінці, для подальшого використання як джерела енергії.

Проте, важливо враховувати, що виснажливі тривалі тренування можуть призвести до дефіциту глікогену, що вплине на продуктивність та витривалість. Тому, відновлення глікогену після тренувань через споживання відповідних вуглеводів у раціоні є важливою складовою забезпечення оптимальної енергетичної підтримки спортсменів [4].

Досягнення оптимального балансу енергетичних і пластичних потреб організму людини вимагає правильного співвідношення вуглеводів, жирів і білків у раціоні харчування. В цьому випадку, рекомендоване співвідношення становить 5:3,5:1,5. Конкретно, це означає, що вуглеводи мають складати 50-55% денної калорійності, жири – 30-35%, а білки – 10-15%. У видах спорту на витривалість, рекомендоване співвідношення змінюється: вуглеводи можуть становити 55-70% денної калорійності, жири – 20-30%, а білки – 10-12% [2, 3, 5].

Гідратація є не менш важливою для бігунів, ніж правильне харчування та тренування. Вона допомагає підтримувати оптимальний фізичний стан і досягати кращих результатів.

Оскільки спортсмени під час тривалого фізичного навантаження витрачають значну кількість рідини, важливо підтримувати оптимальний рівень гідратації для забезпечення ефективності та уникнення негативних наслідків для здоров'я.

Важливе регулярне споживання рідини. Бігуни повинні пити воду протягом всього дня, а не тільки під час тренувань. Це допомагає уникнути дегідратації. Також вкрай важливо пити невеликі порції води протягом тренування на середній та довгій дистанціях. Це допомагає підтримувати оптимальний рівень гідратації протягом тривалого періоду.

У спекотну або вологу погоду, втрати рідини можуть бути набагато вищими. Важливо більш часто пити в таких умовах. Кожен організм і потреби в рідині можуть бути різними.

Отже, у даній статті підкреслено, що збалансоване харчування є вирішальним чинником для досягнення високих спортивних досягнень в легкій атлетиці. Важливість правильного розподілу макрохарчування в залежності від виду дисципліни висвітлена в статті як критичний аспект успішного тренування та змагань. Крім того, наголошено на ролі гідратації як важливого компонента для підтримки фізичної

витривалості та запобігання дегідратації під час тренувань. Ці висновки підкреслюють, що належне харчування є критичним для оптимізації тренувань та досягнення найвищих результатів у легкоатлетичі.

Література:

1. Земцова І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів. *Спортивна медицина*. 2012. № 2. С. 77–84.
2. Ажиппо О. Ю. Особливості удосконалення методик харчування висококваліфікованих бодібілдерів у перехідному періоді підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45) С. 7–10.
3. Коваль І. В., Бондаренко Є. В., Вдовенко Н. В. Нові підходи до спеціалізованого харчування спортсменів високої кваліфікації. *Спортивна медицина*. 2008. № 2. С. 112–121.
4. Путро Л. М. Харчування спортсменів, його специфіка. *Спортивна медицина*. 2010. № 1–2. С. 101–106.
5. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Черкаси: Черкаський державний технологічний університет, 2015. 119 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ПІДГОТОВКИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСУ

Олександр Куценко,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ольга Квак,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Будь-який гравець має свій рівень фізичної підготовки, і тому фізичне навантаження на гравця обов'язково повинно відповідати цій підготовці. Можна сказати, що настільний теніс – одна з найпопулярніших ігор серед дітей та підлітків. Майже у кожній школі є обладнання для настільного тенісу, у таборах відпочинку, будинках дозвілля, парках культури та спортивних майданчиках теж грають у цю гру. На багатьох міських подвір'ях можна побачити столи для настільного тенісу. Тоді зранку до пізнього вечора можна чути веселі голоси і дзвінкий звук м'яча – жителі усіх вікових категорій із задоволенням відвідують такі майданчики, змагаючись у майстерності гри у настільний теніс. Ця гра загальнодоступна, і безперечно, може бути як розважально-оздоровчою, якщо переслідується мета весело провести час із друзями, так і тренувальною, якщо за мету поставлено виховання необхідних фізичних і психічних якостей, певних рис характеру. А спортивно-змагальним настільний теніс стає тоді, коли людина займається ним всерйоз і прагне досягти майстерності.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільний теніс такі:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток, що пов'язаний з удосконаленням таких важливих навичок, як вміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, ходити на лижах тощо.

2. Досконале володіння технікою гри.

3. Творче опрацювання і практичне втілення тактичних завдань.

4. Виховання і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості тощо), необхідних для гри.

Вправи або комплекси для розвитку спеціальної фізичної підготовки добирають з урахуванням особливостей ігрових дій у настільному тенісі.

Настільний теніс як вид спорту характеризується такими особливостями: 1) комплексним проявом фізичних якостей; 2) змінною інтенсивністю зусиль; 3) вольовим характером дій в умовах

спортивного двоборства; 4) тривалістю ігрових фраз; 5) залежністю ігрових дій від ситуації, що миттєво змінюється в процесі змагань.

Фізичні якості, що проявляються в різноманітних формах, прийнято об'єднувати у чотири основні групи: швидкість, витривалість, сила і спритність. Ступінь розвитку цих якостей різна, так само як різна й здатність до їхнього вдосконалення. Значна різноманітність фізичних вправ дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

Коли йдеться про початкове навчання, то головною метою фізичної підготовки є гармонійний розвиток усіх фізичних якостей за допомогою так званих неспецифічних вправ. Ці ж вправи застосовують, коли необхідно утримати певний рівень розвитку фізичних якостей на етапі вдосконалення спортсменів [3]. Необхідні фізичні якості рекомендується розвивати, починаючи з гнучкості, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісиста. Засобів для розвитку максимальної амплітуди рухів тіла, тобто гнучкості, дуже, багато; серед них – вправи на розтягування із різних вихідних положень з застосуванням додаткових засобів (приладів, обтяжень, за допомогою партнера тощо).

Для розвитку швидкості значне місце відводиться вправам, у яких поєднується швидкий розбіг з послідовними стрибками в різних напрямках з швидким прискоренням з місця і зупинками. Можна використовувати стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед тощо.

Гравці мають бути у стані постійної готовності, щоб здійснювати своєчасний вихід, на літаючий м'яч. Тому на тренуваннях необхідно вдосконалювати ривки у різних напрямках як з місця, так і в процесі руху.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність молодшого школяра максимально розслаблюватися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти увагу на кожному занятті, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість переміщення [1].

Застосовуючи вправи з швидкого переміщення навколо стола, розвивають так звані якісні стрибки, взаємозв'язок гравця з м'ячем у просторі. Швидкі рухи виконують у таких поєднаннях: поступове прискорення рухів до максимальної швидкості, швидке виконання поодиноких або серійних вправ за зоровим сигналом. Доброю вправою для розвитку швидкості тенісиста є біг на короткі дистанції (15, 20, 30 м).

У настільному тенісі важливу роль відіграє витривалість. Вона дає гравцям змогу витримувати напруження спортивної боротьби і зберегти бойовий стан, точність дій, силу. Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати комплекс різноманітних спеціальних вправ, що сприяють розвитку сили, спритності і швидкості.

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості безпосередньо в ігровій обстановці, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього треба добре знати техніку настільного тенісу, яка включає в себе стойки, переміщення й удари. За характером обертання м'яча і тактичним призначенням удари можна умовно поділити на проміжні, атакуючі й захисні [2].

Проміжні удари найпростіші. Це підставка, поштовх, відкидка і підрізка.

Атакуючі удари характеризуються наданням м'ячу поступального обертання. Вони можуть бути підготовчими і завершальними. Це такі удари, як подача, накат, топ-спін, завершальний удар, контратаки, укорочені удари, кручена «свічка».

Захисні удари характеризуються зворотним обертанням м'яча й виконуються в основному із середньої та віддаленої зон. Інколи для відбиття сильних ударів застосовують удар «свічкою» з обертанням м'яча догори і вбік. Виконання цих прийомів техніки значною мірою залежить від способів тримання ракетки і вихідного положення гравця. Особливо важливе значення має правильне вихідне положення і переміщення для початківців.

У настільному тенісі успіх залежить не лише від фізичної і технічної підготовленості гравців, але й від уміння використовувати її в конкретних ігрових ситуаціях, від доцільності дій спортсменів в одиночній грі і злагодженості дій у парних іграх. Ці складові частини майстерності називаються тактикою, а процес, що забезпечує її вивчення й вдосконалення – тактичною підготовкою [3].

Тактика гри в настільний теніс – доцільне застосування різноманітних серій ударів у певному ритмі й темпі, а також використання психологічних прийомів боротьби з суперником у конкретних змагальних умовах. Між технікою і тактикою існує тісний зв'язок. Що ширший арсенал прийомів і краще їх виконання, то легше здійснити окремі тактичні комбінації.

Основними тактичними елементами вважаються комбінації, тобто серії ударів по м'ячу. Рівень тактичної підготовленості тенісиста залежить від його технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовки. Тактична майстерність тісно пов'язана зі здібністю до швидкої оцінки ігрової ситуації, прогнозування розвитку подій та вміння коректувати свої дії.

Практика змагань свідчить, що успіху домагаються, як правило, тенісисти, які під час змагань поєднують технічні вміння і навички з тактичними. Гравець, який навіть добре володіє прийомами техніки, не зуміє домогтися успіху без заздалегідь продуманої тактики гри. Розрізняють тактику одиночних і парних ігор [1].

Виховання цілеспрямованості у спортсмена органічно пов'язане з формуванням прагнення до спортивної діяльності. Цілеспрямованість об'єднує і цементує майже усі вольові якості гравця. Основні умови виховання ініціативності – це створення в процесі тренування таких ситуацій, з яких гравець має знайти вихід завдяки власним зусиллям. Рішучість допомагає тенісистові у складних умовах спортивної діяльності самостійно приймати відповідальні рішення [2].

Психічні функції і якості дуже важливі для спортсмена при оволодінні технікою, тактикою і розвитку фізичних якостей. Високорозвинуті вольові якості, мислення, пам'ять, увага, спостережливість і рухова чутливість необхідні для оволодіння всіма сторонами спортивної підготовки тенісиста. Тенісист передусім має бути поінформований про особливості й конкретні завдання в наступній грі, умови, за яких вона відбуватиметься (час і місце, освітленість залу, температура тощо), сильні й слабкі сторони суперника і дії, що їх слід застосовувати відповідно до цієї інформації.

Необхідно звернути увагу гравця-початківця на правильну оцінку власних можливостей, допомогти йому позбутися негативних емоцій, перейнятися впевненістю в своїх силах і можливостях щодо розв'язання конкретних завдань.

Література:

1. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2017. С. 42–46.
2. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 3К(97):224-8.
3. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://utf.com.ua/>

ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ТА ЗАСОБІВ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ігор Лукавий,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ольга Квак,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Сучасні вимоги до комплексного вирішення навчальних і виховних завдань позаурочної роботи з фізичного виховання слід розглядати як складну, багато спрямовану діяльність, яка забезпечує єдність урочних і позаурочних форм впливу на учнів і є фактором розвитку й удосконалення їх фізичного стану та рухових здібностей [3].

Позакласна робота з фізичного виховання має бути спрямовано на вирішення взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів; розвиток і корекцію фізичних і рухових можливостей учнів; удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах; формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; розвиток емоційної сфери, моральних і волевих якостей, а також естетичне виховання; розширення комунікативних можливостей учнів у процесі позаурочних занять фізичними вправами, іграми і спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці й захисту Вітчизни [2].

Установлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання учнів є вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи з дітьми, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація учнів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації позакласної фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи [1, 3].

Актуальним є визначення допустимих фізичних навантажень різного характеру при самостійних заняттях учнів фізичними

вправами. Учні з різним рівнем фізичної підготовленості мають неоднакові можливості для повторного чи багаторазового виконання вправ, що сприяють загальній фізичній підготовці й розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності). У зв'язку з цим під час планування фізичних навантажень виникає питання, як довго виконувати ту чи іншу вправу. Річ у тому, що малі навантаження не дають бажаного ефекту, а великі – небезпечні для здоров'я. Все це важливо врахувати під час планування фізичних навантажень для учнів, які займаються фізичними вправами в позаурочний час, і особливо для тих, хто займається самотійно [1].

Установлено, що основу фізичного виховання в процесі позаурочної роботи становить базовий зміст фізичної культури, складовими частинами якого є:

1. Теоретичні й методичні знання, спрямовані на формування у дітей звичок здорового способу життя, творче оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою і спортом.

2. Вправи, що сприяють загальній фізичній підготовці учнів: вправи загально розвивального характеру (з предметами і без них); вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей; вправи, які впливають на різні ланки опорно-рухового апарату та м'язові групи.

3. Вправи, які сприяють корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату.

4. Вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів. Варіативна диференційована частина змісту позакласної роботи складається з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, умов занять, спеціалізації вчителя фізичної культури і, найголовніше, з урахуванням інтересів учнів [29].

Важливою умовою ефективності позаурочної роботи є вибір форм занять фізичними вправами, адекватних функціональним і руховим можливостям дітей.

Теоретичний аналіз літератури, педагогічні спостереження, багаторічний власний досвід роботи в училищі дають змогу виділити такі основні форми позаурочної роботи:

1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
2. Заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах ЗФП, групах здоров'я.
3. Загально-учнівські фізкультурно-масові й спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори.
4. Система самотійних занять і домашніх завдань з фізичної культури.
5. Система гігієнічних і загартовуючих процедур.

6. Робота з батьками.

7. Туристична робота [2].

Найбільш раціональні шляхи організації позаурочної фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи, дають змогу розробити принципи, зміст, форми і методи її проведення, які дають можливість залучити до систематичних занять фізичною культурою і спортом максимальну кількість учнів училища незалежно від рівня їхніх фізичної підготовленості, рухових умінь і навичок, стану здоров'я. Це в свою чергу сприяє вдосконаленню рухових умінь і навичок, підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, зменшенню випадків порушенням дисципліни, підвищенню успішності [2].

Виховання інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом. У період навчання в учнів розкриваються творчі здібності та задатки до опанування фізичними вправами, рухливими, народними і спортивними іграми, видами спорту, відбувається найбільш активний розвиток моральних та естетичних якостей, становлення і стабілізація характеру, розвиток інтересу, формування позитивних звичок. Все це підкреслює, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей учнів, а з іншого – необхідність максимальної реалізації цих можливостей в процесі участі учнів у навчально-виховній діяльності колективу фізичної культури, спортивного клубу за інтересами.

Найбільш раціональними методами і прийомами виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою як на уроках, так і позаурочний час є такі, що:

а) забезпечують появу інтересу до усвідомленого засвоєння знань, умінь, навичок;

б) створюють умови для виховання інтересу і задовольняють потребу до занять фізичною культурою;

в) стимулюють постійність виховання інтересу і сприяють самовихованню засобами фізичної культури;

г) активізують психологічну готовність постійно проявляти любов до фізичної культури і сприяють реалізації притаманних особистостей творчих здібностей до опанування фізичними вправами в процесі самостійного виконання фізичних вправ, складних комбінацій;

д) особистісно зорієнтовані і виховують інтерес до здорового способу життя із застосуванням фізичних вправ, їх комбінацій, рухливих, народних і спортивних ігор, улюблених видів спорту.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів: загартування організму, оздоровчий біг, самостійні заняття.

Систематичні заняття фізичними вправами дома сприяють загальному фізичному розвитку учнів, виховують в них свідоме

ставлення до уроків фізичної культури і привчають регулярно готуватися до наступних уроків. Навчальні завдання додому значно сприяють формуванню правильної постави, зміцненню слабких груп м'язів і дальшого розвитку рушійних якостей, підвищенню рівня загальної фізичної підготовки учнів. Самостійні заняття фізичними вправами, які виконуються дома, сприяють розвитку свідомості, ініціативи учнів, а також підвищують їх результативність.

Самостійна робота над домашніми завданнями сприяє також активності учнів на уроках фізичної культури: учні стараються уважно слухати пояснення вчителя, правильно виконувати вправи, які вивчаються, зрозуміти їх. Проявлена ж активність учнів на уроці в свою чергу підвищує рівень їх самостійної роботи над домашніми завданнями.

Література:

1. Сметанюк Л. М. Використання інтерактивних технологій – технологій співпраці – на уроках фізичної культури. *Физическая культура в школе*. 2007. №4 С. 34–41.

2. Шаповаленко В. І., Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304–308.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ОЖИРІННЯ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Ірина Мазняк,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Аліна Кметь,

*викладачка Полтавського фахового коледжу
Національного університету харчових технологій*

В останні роки Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) відмічає, що в економічно розвинених країнах світу стрімко зріс рівень захворюваності населення на ожиріння, у зв'язку з чим проголошено його як глобальну світову епідемію. Статистичні дані засвідчують, що відсоток хворих на ожиріння у багатьох регіонах Європи перевищує 30%, причому доведено, що жінки хворіють удвічі частіше, ніж чоловіки. Так у країнах Великобританії 40% мешканців мають надлишкову масу тіла, у Франції – 25% мешканців мають негативні показники динаміки ожиріння. У Німеччині це захворювання виявлено майже у 50% дорослого населення, в Угорщині – 38%, у Польщі – 31% мешканців. У США кількість хворих на ожиріння регресує від 64,5% (2011–2012 рр.) до 66,3% (2018–2019 рр.). На сьогодні в Україні цей показник досяг критичних 45%.

За прогнозами експертів ВООЗ, при збереженні таких темпів зростання до 2025 р. у світі буде налічуватися більше 300 млн. людей із ожирінням, а до 2037 р. у США з надлишковою масою тіла становитиме 100% населення.

У дослідженнях клінічної медицини ожиріння трактують як поліетіологічне захворювання. Первинне ожиріння аліментарно-конституціональної природи є найпоширенішим і діагностується у 70-85% випадків. За результатами чисельних статистичних даних останніх десяти років, на негативному зростанні випадків ожиріння особливо відобразився науково-технічний прогрес, що в свою чергу викликало зменшення обсягу рухової активності і порушення режиму та якості харчування різних верств населення.

Відмічається, що при аліментарно-конституційному ожирінні виникає порушення овуляторно-менструального циклу за типом гіпоменструального синдрому з гіперпролактинемією і гіперандрогенною ановуляцією та подальшим формуванням синдрому полікістозних яєчників (СПКЯ), який є найпоширенішою ендокринопатією у жінок репродуктивного віку.

Частотність цієї патології серед гінекологічних хворих відрізняється від 4 до 15%: так, наприклад, в Україні – 0,6-11%, в країнах ближнього зарубіжжя – 1,8-11%, в Європі – 15–20%, у США – 6-10%. Статистичні медичні дані вказують на те, що у 31–75% випадків СПКЯ переважно є причиною ендокринного безпліддя. Сучасний демографічний стан в Україні за цих умов дозволяє класифікувати безпліддя, яке викликане ожирінням і СПКЯ, найважливішою медико-соціальною та економічною проблемою держави. Для жінок фертильного віку необхідне зниження маси тіла на 10–15%, що дозволить відновити циклічність оваріально-менструальної функції.

Чисельні дослідження стверджують, що найвищий коригуючий ефект досягається при комплексному використанні дієтотерапії та фізичних навантажень. Незважаючи на значну кількість розроблених стратегій та методик, що акцентують увагу на збалансованому низькокалорійному харчуванні та медикаментозному лікуванні, сучасний стан проблеми корегування маси тіла при ожирінні залишається незадовільним.

Статистичні дані засвідчують значне зниження відсотка людей, які мають проблеми з недоїданням, тобто можна стверджувати, що людство виграло війну з голодом і зуміло гарантувати доступ до відносно повноцінного харчування. Це призвело до того, що люди стали значно рідше помирати від голоду, але значно частіше – від серцево-судинних захворювань та діабету, які ускладнюються через наявність надмірної маси тіла.

Необхідно також відзначити, що накопичення жиру в організмі людини, свідчить про те, що організм із їжею отримує набагато більше енергії, ніж витрачає в прочісування своєї життєвої діяльності. Що стосується генетичної схильності, за даними наукових спостережень, можна стверджувати, що 80% випадках у повних батьків, діти більш схильні набирати зайву вагу, ніж у худорлявих. Взагалі роль генетичних факторів дуже тісно пов'язана з впливом навколишнього середовища. Погіршення екології, позначається на генетиці людини, приводячи до негативних змін, що за часту впливає на порушення метаболічних процесів. У тому числі порушення обміну речовин, внутрішнім змінам і придбаних захворювань, які потім можуть передаватися у спадок. А ось спосіб життя на ожиріння має величезний вплив. Саме відповідно до нього формується раціон і рівень фізичної активності. До психологічних факторів, що призводить до повноти, відносяться втома, збудження, поганий настрій або депресія. У такому стані найчастіше люди знаходять розраду в їжі. Причинами сильного ожиріння є як правило, не тільки фізіологічні але й психологічні прояви. Цей фактор значно ускладнює будь-які

спроби скинути вагу, незважаючи на сильне бажання. Також необхідно відзначити віковий фактор. Як у чоловіків, так і у жінок з віком тенденція до повноти збільшується. При цьому в будь-якій віковій категорії повних жінок більше ніж чоловіків. Невелика повнота майже не позначається на здоров'ї. Однак людина може відчувати дискомфорт і незручність від того, що звична одяг стала тісною. Коли вага перевищує 10% від норми, виникає ризик розвитку не тільки серцево-судинних захворювань, але і діабету, гіпертонії, болю у спині, дихальних інфекцій, а також підвищується вірогідність нещасних випадків. У результаті серед повних людей рівень смертності значно вище, ніж серед людей з нормальною вагою. Втім, саме ожиріння не розглядається як причина смерті. Більшість людей, що успішно схуднувши за допомогою виснажливих дієт, потім поступово набирають колишній вагу.

Розвиток ожиріння відбувається в результаті дисбалансу між поглинанням та витратами енергії в організмі. Регулювання маси тіла в організмі здійснюється шляхом складної взаємодії комплексу взаємопов'язаних систем, здійснюють контроль за енергетичною системою організму: поглинена енергія (калорії) витраченій енергії. Розвитку ожиріння сприяє позитивний енергетичний баланс (гіподинамія) та джерело легко доступних вуглеводів, надлишок яких акумулюється (запасується) в організмі у вигляді тригліцеридів в жировій тканині. Негативний енергетичний баланс між поглинутою та витраченою енергією (навіть протягом короткого проміжку часу) є загрозою для життя організму. Тому для підтримки енергетичної рівноваги організм повинен відрегулювати рівень гормонів, зменшити витрати енергії, підвищити ефективність засвоєння поживних речовин, скорегувати харчову поведінку (підвищити апетит), мобілізувати відсутню енергію з жирових енергетичних депо. Кожне з перерахованих ланок регулюється певними генами [2].

Приріст ваги в молодому та ранньому дорослому віці є додатковим фактором ризику щодо різних медичних проблем. Результати, отримані в епідеміологічних дослідженнях, свідчать, що збільшення маси тіла на 5 кг або більше у віці 18–20 років збільшує ризик розвитку холелітіазу, діабету, АГ та ІХС як у чоловіків, так і у жінок. І чим більший приріст маси, тим вищий ризик виникнення цих захворювань. Навіть худорляві особи (ІМТ від 18,5 до 24,9 кг/м²) мають підвищений ризик зазначених патологій, якщо вони набрали понад 5 кг маси тіла у ранньому дорослому віці [1].

Фізична активність. Аеробні фізичні вправи можуть модифікувати ризик розвитку діабету і серцево-судинної патології, пов'язаної з ожирінням. У великих перспективних епідеміологічних дослідженнях було встановлено, що при однаковому ступені ожиріння

особи з високою фізичною активністю (на рівні, при якому спостерігалось максимальне збільшення споживання кисню), мали нижчу частоту діабету та серцево-судинної смертності порівняно з тими, які не займалися фізичними вправами. Критичні значення ризику, пов'язаного з ІМТ, відрізняються серед різних етнічних груп. Наприклад, при однакових показниках ІМТ популяція Південно-східної Азії має вищий ризик розвитку діабету та серцево-судинних ускладнень порівняно з представниками білої раси. Полінезійці зазвичай мають більшу м'язову масу і менший відсоток жирової тканини, ніж білі пацієнти, за однакових рівнів ІМТ. На весь людський рід останнім часом звалилися так звані хвороби цивілізації (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, інсульт, цукровий діабет, ожиріння, остеопороз, рак, гіпертонічна хвороба, карієс зубів та ін.), які прямо пов'язані з неправильним, нераціональним, незбалансованим харчуванням [3].

Усі ми добре знаємо, що вживати висококалорійні, рафіновані продукти, переїдати, приймати їжу у значних кількостях на ніч шкідливо і навіть небезпечно. Відомо й інше: за будь-яких доходів людина повинна пам'ятати про ті шкідливості, які виникають за неправильного харчування. Наукові дослідження свідчать, що раціони харчування зі значною кількістю жирних, м'ясних і молочних продуктів та недостатньою кількістю овочів і фруктів сприяють розвитку серцево-судинних, деяких онкологічних захворювань, діабету та ожиріння. Струнке і треноване тіло є ознакою не тільки здоров'я, а й життєвого успіху, престижу, процвітання. Однак повних людей у світі з кожним роком не стає менше [2].

Проведений комплексний аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив зробити висновок, що ожиріння – результат надмірного харчування й обмеженої рухової активності. Констатовано також, що значну роль відіграє генетичний (спадковий) фактор.

Доведено, що при всіх формах ожиріння важливим є правильне й раціональне поєднання режиму харчування і рухової активності. Під планування лікувального процесу необхідно враховувати збільшення витрат і зменшення надходження поживних речовин в організм. Природньо, що забезпечуючи виключно жорстке обмеження в харчуванні, можна досягти суттєвих зрушень у негативній динаміці зменшення маси тіла. Необхідно пам'ятати, що втрата жирових відкладень без належного фізичного навантаження викликає ослаблення організму, надає в'ялості шкіри і сполучної тканини.

Література:

1. Боярський Г. Ф., Боярська О. Я. Ожиріння: запобігання и лікування. Київ, 2003. 74 с.

2. Величко В І. Комплексна етапна система нагляду, профілактики, диференційованої терапії дітей з надмірною масою тіла та ожирінням: дис. д-ра мед. наук: 14.01.10. Одеса, 2012. С. 28–29.

3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. К. : Здоров'я, 1995. 312 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ігор Макаренко,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*
Науковий керівник: Сергій Новік,
*доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Аналіз спеціально, наукової та методичної літератури, узагальнення тренерсько-практичного досвіду підтвердили, що сформованість техніки рухів футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, якими необхідно займатись та знаходити ефективні шляхи їх вирішення з метою досягнення високих спортивних досягнень [2]. У системі багаторічної підготовки для навчання, удосконалення рухових дій потрібно постійно і безкінечно тренуватись, а саме: це передбачає активний, систематичний пошук новітніх шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу спортсменів [3].

Перспективні напрямки підвищення діяльності навчального, тренувального процесу спортсменів-футболістів є метод в основу якого покладено врахування відповідності особистих можливостей спортсменів-футболістів певним навантаженням і умовам, що подаються на сучасному етапі розвитку гри [1].

На сьогоднішній час розроблені методики технічної підготовки спортсменів-футболістів недостатньо ефективні у використанні, так наприклад відсутні об'єктивні критерії оцінки оволодіння технікою гри в кожному віковому періоді окремо. Саме за допомогою визначення рівня технічної або тактичної підготовленості спортсмена окремо на кожному етапі спортивної підготовки можливе якісне ефективне управління навчально-тренувальним процесом. Це було визначено з того, що методичні підходи, які використовуються традиційно за регламентом щодо становлення технічної майстерності не повністю забезпечують необхідну якість усіх складових спортивної підготовки.

На практиці розучування певних ігрових елементів спортсмени повинні виконувати не послідовно та без системно саме, тому необхідно форсувати планомірну технічну підготовку, що понижує не лише якість оволодіння головними вміннями й навичками, але і негативно вплине на подальші спортивні результати та спортивне удосконалення спортсменів. Ефективність технічної підготовки юних

футболістів знижується і через недостатність педагогічних умов, що в підсумку вказує на не відповідність рівню технічної підготовленості футболістів країни до кращих світових зразків [3].

Динамічний розвиток футболу обумовив постійні зростання вимог до рівня технічної майстерності спортсменів-футболістів, а ефективність ціле спрямованої підготовки визначається низкою факторів. Важливе місце серед цих факторів це спортивний відбір, орієнтація та прогнозування [1]. Фахівці та тренери в процесі підготовки спортсменів визначили, що з метою досягнення результатів у змаганнях різного рівню в більшості необхідно оцінити індивідуальні здібності спортсменів, та її можливість виконувати спеціальні вимогам футболу. Спортивний відбір та всі його послідовні етапи визначення дітей обдарованих, тобто ті які зможуть в повній мірі оволодіти високими вимогами у спортивній підготовці та визначення оптимальних шляхів оволодіння технікою та тактикою гри і передбачення перспектив подальшого розвитку спортсменів – це їх індивідуальної техніки та інше, необхідно здійснювати без перерв і відповідати кожному етапу багаторічної підготовки [2].

На початковому етапі підготовки завданням спортивного відбору та орієнтації 1 рівня є оцінка доцільності спортивного вдосконалення у футболі загалом. На попередньо базовому етапі в межах 2 рівня завдання вивчення та диференціація спортсменів за ігровими амплуа, чи захисник чи нападник та ін.

Під час якісного спортивного відбору, орієнтації та прогнозуванні необхідно урахувати весь комплекс ознак, що в повній мірі відобразить діалектичну єдність вродженого і набутого, біологічного й соціального, але система заходів повинна бути обумовлена необхідністю всебічного вивчення не лише її окремих здібностей, але і особливостей та рис особистості в цілому [3]. Також важливим на цьому етапі є розробка та впровадження інноваційних методик оволодіння технікою гри, визначення технологій їх реалізації в залежності від статево-вікових та особливостей спортсменів-футболістів, а також не менш важливо виявлення їх рівня технічної підготовленості [2].

З метою ефективною технічною підготовкою спортсменів-футболістів необхідно трансформувати достовірні наукові дані у методичних розробках та їх рекомендаціях, які фахівці з спорту упроваджують в цілий багаторічний процес підготовки. Так, як вказано у літературних джерелах [1, 3], що основою похідних рухових дій у футболі є технічні особливості в ігрових ситуаціях та їх тактична підготовка, саме, це вказує на необхідність розроблення та реалізації ефективних сучасних методик навчання та вдосконалення техніки спортсменів у футболі, що може бути актуальним у сфері спорту і

визначить нові тенденції в розвитку даної спортивної гри. Адже, з одного боку, не якісне оволодіння прийомами в грі не надасть можливості успішному веденню змагальної діяльності, що регламентовано правилами футболу, а з іншого – якщо арсенал технічних дій ширше та різноманітніше, то більш досконалішими є рухові вміння й навички, як результат вище змагальний потенціал спортсменів.

Одним із прикладів якісної технічної підготовки юних футболістів є дослідження навчання техніці гри: розпочинати гру не традиційно з ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення й обводки та під час цих дій обов'язково збільшувати питому вагу часів, відведених на вивчення та удосконалення елементів техніки, що пов'язані з повним контролюванням м'яча за допомогою багато разових дотиків до нього [3].

Науковці підтверджують факт необхідності реалізації взаємозв'язку й взаємосприяння техніко-тактичної підготовки та всіх інших компонентів спортивної підготовки, а саме: тренувальної і змагальної діяльності [1]. Так, як технічна підготовка це не ізольований процес тобто будь-який технічний момент розв'язання рухових задач взаємозалежний один від одного: наприклад з інтелектуальними можливостями взаємозв'язані тактичні, а з фізичними взаємозв'язані психологічні можливості спортсмена. Що обумовлює комплексний характер змагальної та тренувальної діяльності та цілісність рухових дій в футболі. Кожна дія спортсмена це результат певної системи знань та прояву фізичних і психологічних якостей, рухової практики і реалізується як єдиний ефект, як інтегративний процес. Відсутність однієї складової чи недостатнє володіння нею у спортсмена може в деяких випадках призвести до зниження ефективності ігрової дії, та як результат – унеможливило досягнення результативних спортивних показників [2].

Література:

1. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси. Ч. 1. 2006. 420 с.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів, 2007. 134 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Сергій Марченко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Євгенія Шостак,

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Здоров'я населення України – найвища національна цінність, і відродження націй має розпочатися саме зі здоров'я, насамперед дітей.

Вивчення проблем дитячого здоров'я в наш час набуває особливої актуальності. За даними Міністерства освіти і науки України за 2022 р., 87% учнів потребують спеціальної підтримки. До 60-70% учнів до випускного класу мають порушену структуру зору, 30% – хронічні захворювання, 60% – порушену поставу. Виходячи з цього, стає зрозумілим, що проблеми дитячого здоров'я потребують нових підходів, велику допомогу в цьому питанні може надати валеологічна служба. Фундаментом валеології – науки про здоров'я є знання нормальної фізіології та насамперед фізіології здорової дитини, вікову психологію, що дозволяє формувати, зберігати, зміцнювати здоров'я людини, гармонійно розвивати особистість [2].

Отже, у питаннях оздоровлення дітей пліч-о-пліч повинні йти медики, педагоги, психологи, валеології, соціальні педагоги та інші фахівці.

У цьому має бути наступність валеологічної педагогіки, починаючи з батьків, далі вчителів і т.д. Основним завданням валеологічної служби має стати виховання у населення потреби бути здоровим, берегти та зміцнювати здоров'я, цінувати щастя здоров'я.

Актуальність цієї проблеми зумовлена передусім швидким поглибленням демографічної кризи, розвитком депопуляційних процесів в Україні, що може сповільнити, на думку спеціалістів, соціально-економічний розвиток і науково-технічний прогрес суспільства.

За даними світової статистики, кількість дітей, які народилися з різним ступенем фізіологічної незрілості, наближається до 90%. Це означає, що абсолютно здоровим народжується в середньому лише одна дитина з десяти. Хоч у перші дні свого життя немовлята й видаються своїм щасливим батькам здоровими і життєздатними, але пізніше може виявитися фізіологічна незрілість. Вона знаходить прояв у схильності до алергій, до безкінечних застуд, сколіозу і діатезу,

астми або неврозів. Визначений ще в період внутрішньоутробного розвитку знижений опір організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища обеззброює людину перед грізними хворобами цивілізації [3].

Сьогодні медики нараховують більш ніж 2000 нозологічних одиниць спадково обумовлених патологічних станів. Це являє собою величезну небезпеку для людства: під загрозою найбільше наше багатство – генофонд, який зберігає всю багатоманітність спадковості від попередніх поколінь.

Статистика захворюваності населення України, що ґрунтується на реєстрації звертань хворого до лікаря, свідчить, що у структурі захворюваності перше місце по здають хвороби органів дихання, далі йдуть хвороби системи кровообігу, на третьому місці хвороби нервової системи та органів чуття.

За іншими групами захворювань відзначається також збільшення показників. Так, злоякісні новоутворення зросли на 27,8%, тиреотоксикоз – на 21,2%, психічні розлади – на 26,8%, отит хронічний – на 32%. Захворюваність на туберкульоз і ревматизм знизилась за цей період на 7%.

Протягом останніх років відбулися зміни за низкою певних хвороб та їх груп, які свідчать про вплив таких нових чинників, як забруднення навколишнього середовища радіонуклідами, вплив на людину стресових ситуацій, зумовлених різким погіршенням соціально-економічного становища країни. Тепер, коли ми намагаємося покращити соціально-економічний стан у нашій країні, окреслити шляхи до покращення життя, ми усвідомлюємо, що досить мало знаємо про необхідні шляхи оздоровлення окремої людини. Людина визначає здоров'я суспільства, але вона не буде сама собою, якщо саме до неї не буде повернута увага суспільства в цілому [1].

Таким чином, зміни, що відбулись в рівнях захворювання, інвалідності, смертності, свідчать про шкідливий вплив комплексу чинників на здоров'я: це і важке соціально-економічне становище населення країн і забруднення навколишнього середовища шкідливими відходами промислових підприємств, інтенсивне хліборобство із застосуванням токсичних пестицидів та гербіцидів, забруднення значної території України радіонуклідами. На здоров'я населення згубно впливають стреси, недоброякісне і неповноцінне харчування, руйнівну дію чинять важкі метали, отрути, радіонукліди. Окрім названих чинників, неабияку роль у формуванні здоров'я населення відіграє спосіб життя.

Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що вивчення особливостей формування основ здорового способу життя в сучасному навчально-виховному процесі є

важливими та актуальними у зв'язку із втратою здоров'я учнів під час навчання у школі.

Одне з провідних місць у формуванні здорового способу життя підлітків відіграє мотиваційна сфера, що дозволяє йому включатися у процес пізнання та формування індивідуальної філософії здоров'я.

Наші дослідження дозволили встановити, що заняття фізичними вправами сприятливо впливають на збереження та зміцнення здоров'я. Дані про низьку зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою та спортом підтверджуються середніми (42%) адаптаційними можливостями більшості підлітків.

Проведена експериментальна робота та аналіз практичної діяльності дозволили виділити три умови ефективності програми, спрямованої на формування здорового способу життя підлітків:

- 1) розробка системи здоров'язберігальної роботи державному рівні;
- 2) проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх установах серед підлітків;
- 3) введення у шкільну програму занять, спрямовану формування здорового життя підлітків.

Література:

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Т. : Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
2. Волошин О. Р. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 47-50.
3. Жданова О. М., Грибовська І. Б. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. Л.: Українські технології, 2003. С. 33–43.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ І ОСНОВНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тетяна Мачула,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Інна Шарапенко,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

У реальних умовах тренувальної діяльності різноманітні види координаційних здібностей зазвичай проявляються як у тісній взаємодії, так із іншими руховими якостями (швидкісними здібностями, силовими здібностями, витривалістю, гнучкістю), а також із різними сторонами підготовки – технічної, тактичної, психічної.

У зв'язку із цим, якщо розвиток різноманітних фізичних якостей, удосконалення техніки, тактики чи психічної підготовки здійснюється шляхом використання більш менш складних у координаційному відношенні вправ, то паралельно удосконалюються і різноманітні види координаційних здібностей. У свою чергу, ціле направлене удосконалення, наприклад, здатності до довільного розслаблення м'язів, прямо чи опосередковано сприяє підвищенню економічності роботи і витривалості, удосконаленню спортивної техніки, а робота над координацією рухів, здатністю орієнтуватися у просторі розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена і т. ін.

При плануванні роботи, спрямованої на підвищення координаційних можливостей, необхідно враховувати наступні компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз поміж вправами (підходами, завданнями).

Складність рухів. При удосконаленні координаційних можливостей спортсменів застосовуються вправи різного ступеня складності: від відносно простих, стимулюючих діяльність аналізаторів, нервово-м'язового апарату і тих, які готують організм до більш складних рухів, і до найскладніших вправ, які потребують повної мобілізації функціональних можливостей спортсменів.

Процес удосконалення різноманітних вправ координаційних здібностей протікає найбільш ефективно у тому випадку, коли складність рухів коливається у діапазоні 75-95% максимального рівня, тобто такого рівня, перевищення якого не дозволить спортсмену виконати завдання (зберігати рівновагу або відчуття ритму, орієнтуватися у просторі і т. д.), коли рухи виконуються із такою

ступінню складності, що до функціональних систем організму спортсмена висуваються достатньо високі вимоги, які стимулюють реакцію адаптації – основу зросту координаційних здібностей, але при цьому не приводять до швидкої втоми аналізаторів і зниженню здатності спортсменів до ефективної роботи, у цьому випадку забезпечується виконання достатньо великого сумарного об'єму роботи, який сприяє удосконаленню координаційних здібностей [1, 3].

Інтенсивність роботи. Переважна спрямованість завдань на удосконалення того чи іншого виду координаційних здібностей або на їх комплексне удосконалення, а також етап їх удосконалення, який застосовується до конкретних рухів чи ситуацій, обумовлюють виконання вправ із різною інтенсивністю. Однак у відношенні самих різноманітних вправ і завдань, які сприяють приросту координаційних здібностей, є загальна тенденція: невисока інтенсивність роботи на початкових етапах удосконалення даної якості що застосовується до конкретних рухових дій, поступове підвищення інтенсивності по мірі розширення техніко-тактичних можливостей спортсмена і, на кінець, використання субмаксимальної і максимальної інтенсивності, коли мова йде про удосконалення координаційних можливостей у безпосередньому взаємозв'язку із досягненням високих результатів у змагальній діяльності.

Потрібно завжди пам'ятати, що у спортсменів вищої кваліфікації процес удосконалення здібностей органічно пов'язаний із рішенням завдань техніко-тактичної удосконалення, витривалості в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень. Тому й інтенсивність роботи у значній мірі визначається необхідністю комплексного рішення завдань спеціальної підготовки спортсмена у конкретному виді спорту [2].

Якщо у юних спортсменів здібність до довільного розслаблення м'язів найкращим чином удосконалюється в умовах простих рухів, без напруження, із тривалою концентрацією уваги на розслаблення тих чи інших м'язових груп і т.д., то у спортсменів вищого класу робота будується інакше. Наприклад, при підготовці гімнастів, борців чи металників вищого класу установка на розслаблення м'язів, не втягнених у роботу, реалізується перш за все під час основних спеціально-підготовчих, а також змагальних вправ, які виконуються із субмаксимальною і максимальною інтенсивністю.

У спорті вищих досягнень ситуація принципово інша: великий об'єм роботи, спрямованої на удосконалення координаційних здібностей, пов'язаний із рішенням найскладніших техніко-тактичних завдань в умовах дефіциту простору і часу, протидії кваліфікованих суперників, взаємодія із партнерами, які забезпечують високий темп гри, створенням складних неочікуваних ситуацій, потребуючих прояву

координаційних здібностей. Навіть виконання таких індивідуальних завдань, як, наприклад, відпрацювання кидків у кошик із незручних положень – у баскетболі, відпрацювання різноманітних кидків у безпосередній близькості від воріт – у хокеї на льоду, прориви із м'ячем до воріт, переборюючи протидію захисників – у футболі і т.п., потребує роботи із максимальною або субмаксимальною інтенсивністю [3].

Тривалість окремої вправи (підходу, завдання). У процесі удосконалення координаційних можливостей спортсменів тривалість безперервної роботи в окремій вправі, підході (серії повторень одного і того ж руху) або завдання (безперервне виконання взаємопов'язаних різноманітних рухів) може коливатися у широкому діапазоні, що визначається задачею, яка стоїть у кожному конкретному випадку. Якщо склад рухових дій, інтенсивність роботи можуть бути суворо детерміновані (наприклад, збереження рівноваги на одній нозі, біг із перешкодами на координацію, стрибки із поворотами на задану кількість градусів і т.п.), то тривалість безперервної роботи визначається чітко і зазвичай становить 10-20 с. Протягом цього часу забезпечується висококваліфікований контроль за якістю роботи і доцільна регуляція м'язової діяльності, так як робота припиняється до появи втоми. Досить точно може бути спланована тривалість роботи при виконанні спеціально-підготовчих і змагальних вправ у швидкісно-силових і циклічних видах спорту, окремих складнокоординаційних видах (наприклад, у спортивній гімнастиці, стрибках у воду і ін.), у яких склад дій і їх тривалість можуть бути визначені достроково.

Кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання). Удосконалення координаційних здібностей пов'язано із використанням виключної різноманітності рухових дій, які створюються в умовах роботи різної тривалості і інтенсивності. Деякі із них можуть безліч разів повторюватись. Деякі ж є результатом реакції на неочікувану ситуацію і в чистому вигляді їх відтворити неможливо. Усі ці фактори не можуть не вплинути на кількість повторень однієї вправи чи завдання [2].

При нетривалій роботі у кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути достатньо великою – від 6 до 10-12. При більш тривалих завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3. У цьому випадку вдається зберегти високу активність спортсменів і їх інтерес до конкретного завдання і одночасно забезпечити достатньо великий сумарний вплив на функціональні системи організму і механізми, які несуть основне навантаження при прояві конкретного виду координаційних здібностей.

Зазвичай паузи між окремими вправами достатньо тривалі – від 1 до 2-3 хв. – і повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічний настрій спортсменів на ефективне виконання

чергового завдання. У окремих випадках, коли ставиться задача виконання роботи в умовах втоми, паузи можуть бути значно скорочені (інколи до 10-15 с), що забезпечує виконання роботи в умовах прогресивної втоми.

За характером відпочинок між вправами може бути активним або пасивним. У випадку активного відпочинку паузи заповнюються мало інтенсивною роботою, яка сприяє розслабленню і розтягненню м'язів. Інколи у паузах відпочинку використовується масаж і самомасаж, ідеомоторні і аутогенні впливи.

Література:

1. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. К.: Освіта України, 2014. 420 с.
2. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1991. № 11. С. 17–20.
3. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. № 11. С. 50–60.

СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

Мащенко Тарас,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка,

Кір'ян Сергій,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

ПНПУ імені В. Г. Короленка,

Науковий керівник: Ірина Тараненко,

доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

У сучасних соціально-економічних умовах спорт – це суспільне явище, спрямоване не тільки на досягнення найвищих показників фізичного розвитку людини, а й на соціально-суспільне перетворення спортсмена.

Зважаючи на те, що спорт є сферою уніфікованого порівняння досягнень у певних видах фізичних вправ, то центральною його фігурою є сама людина, спортсмен. З тих пір, як люди почали спеціально готуватися до участі в змаганнях, поряд із спортсменом з'явилася ще одна особа – його поради́ник, наставник, вчитель, або іншими словами тренер. Природно, що спершу «тренерство» мало непрофесійний характер. Але з часом, коли дійшло до заснування спеціальних закладів (як це мало місце вже у стародавній Греції), з'явилися і вчителі «фізичних вправ».

Сьогодні тренер – одна з найважливіших фігур в спорті, без якої немислимо уявити собі сучасну спортивну діяльність. А виведення спортсмена на рівень міжнародних результатів без допомоги тренера є просто неможливим.

Сучасні тренери готуються в спеціальних вищих навчальних закладах. Більшість тренерів, як правило, мають неабиякий досвід спортивної діяльності та великий багаж теоретичних знань з різних галузей науки: теорії спорту, медико-біологічних дисциплін, гуманітарних наук тощо.

Особливістю спільної діяльності тренера й спортсмена як педагогічної системи є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру та системі відносин у цілому [2, 3, 4]. Сучасний погляд на тренувальний процес передбачає не лише аналіз процесу впливу тренера на спортсмена й результати змагальної діяльності, але й певний інтерес до особистості того, хто керує цим процесом, тобто

тренера [1, 3]. Імідж великою мірою визначає ефективність тренера. Науковці підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів, при цьому має гуманістичну спрямованість на визнання загальнолюдських цінностей і задоволеність спортсменів навчально-спортивною діяльністю. Отже, професійний імідж тренера як носія соціальної ролі, важливої для успіху команди, може вивчатися з погляду його сприйняття як констатація (актуальний образ), як емоційно забарвлене ставлення, як інструментальна оцінка діяльності та бажана функціональність (ідеальний образ) [4].

Особистість тренера – це складна і багатопланова конструкція, яка включає в себе різноманітні аспекти, такі як психологічні, емоційні, соціальні та професійні характеристики. Існує кілька ключових компонентів, які можна враховувати при вивченні структури особистості тренера:

1. Професійні якості:

– *знання та навички*: тренер повинен мати глибокі знання в своїй галузі та володіти необхідними навичками для ефективного навчання і тренування спортсменів;

– *досвід*: досвід роботи в даній галузі може виглядати як професійний спортивний досвід, так і досвід тренування різних рівнів атлетів.

2. Емоційна і соціальна інтелігенція:

– *емпатія*: здатність сприймати почуття та емоції інших людей, може бути важливою для побудови довіри та розуміння потреб атлетів;

– *комунікативні навички*: здатність висловлювати думки та ідеї чітко і ефективно, а також слухати і розуміти інших.

3. Мотивація і енергія:

– *захопленість*: здатність віддавати себе справі та надихати інших своїм захопленням може бути ключовою якістю тренера;

– *спроможність мотивувати*: тренер повинен бути здатний стимулювати спортсменів до досягнення високих результатів та підтримувати їх у складних моментах.

4. Лідерські якості:

– *вплив*: здатність впливати на інших, надихати їх до досягнень і вести команду до спільних цілей;

– *рішучість*: готовність приймати важливі рішення та нести відповідальність за них.

5. Реакція на стрес:

– *стійкість до стресу*: здатність залишатися спокійним та ефективним в ситуаціях великого тиску та стресу, які часто виникають під час змагань чи тренувань.

б. Постійний розвиток:

– *навчання*: готовність постійно навчатися новому і вдосконалювати свої навички та знання;

– *саморефлексія*: здатність аналізувати власні дії та вдосконалювати свою роботу на основі власного досвіду.

Ці компоненти можуть варіювати в залежності від конкретної галузі спорту і стилю тренерської роботи, але вони надають загальний огляд ключових аспектів особистості тренера. Тренер, який поєднує ці якості відповідно до вимог спортивної ситуації, може бути надзвичайно впливовою постаттю в житті та кар'єрі спортсменів.

Педагогічна майстерність, культура поведінки, спілкування, такт тренера є значущими компонентами, що впливають на формування особистості спортсмена. Від того, наскільки свідомо, грамотно, доцільно тренер зможе впливати на фізичне вдосконалення юного спортсмена, його морально-етичний, культурний розвиток, багато в чому буде залежати і його соціалізація.

Хороший тренер завжди вимогливий і принциповий в першу чергу до себе, самокритично відноситься до всієї своєї роботи. Він повинен бути новатором, вміти бачити все передове в методиці, тактиці, щоб не копіювати, а творчо застосовувати це в роботі.

Література:

1. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу. Київ : Центр учб. л-ри, 2007. 447 с.

2. Петровская Т. В. Имидж спортивного тренера как феномен межличностного взаимодействия: материалы междунар. науч. конгресса. *Спорт. Олимпизм. Здоровье*. Кишинев, 2016. С. 283–287.

3. Петровська Т. В. Формування педагогічної майстерності спортивного педагога на етапах професійного становлення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт*. Вип. 21. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Л. Українки, 2016. С. 25–30.

4. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. спорту : 24.00.01 Київ, 2010. 20 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Олексій Момот,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Сергій Новік,

доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Зростаючий обсяг інформації, широке використання благ цивілізації несприятливо позначаються на руховій активності учнів старших класів, тому рівень їх фізичної підготовленості не відповідає вимогам, що висуваються до системи фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти та не забезпечує розв'язання його завдань. Фізична підготовка супроводжується не лише виконанням певного обсягу фізичних навантажень, розвитком фізичних якостей, але й психологічним напруженням, що сприяє паралельному розв'язанню на уроках фізичної культури виховних завдань. До того ж, фізична підготовленість є передумовою засвоєння техніки рухових дій, та відповідно, розв'язанню освітніх завдань на уроках.

Мета дослідження – запропонувати шляхи оптимізації фізичної підготовки учнів середніх класів засобами легкої атлетики.

Легку атлетику називають «королевою спорту», яка об'єднує біг, стрибки, метання та спортивну ходьбу. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба. Більшість легкоатлетичних вправ загальнодоступні та виконуються людиною на протязі всього життя. У Навчальних програмах з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти легка атлетика є обов'язковою [1].

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, легкоатлетичні види (біг, стрибки, метання), орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу [2].

З метою профілактики травматизму на кожному уроці з фізичної культури необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ,

застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань. Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ [2].

Пропонуємо приклад оптимізації фізичної підготовки учнів середніх класів на уроці з фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика».

Тема: Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.
Зона передачі естафетної палички.

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу.
2. Навчити передачі естафетної палички на місці, в русі, в повільному бігу, на максимальній швидкості.
3. Сприяти розвитку спритності.

Зміст:

1. Коротка розповідь про естафетний біг і правила змагань.
2. Демонстрація різних варіантів техніки передачі естафетної палички.
3. Демонстрація техніки вихідного положення на старті першого і останніх етапів.
4. Розминочний біг.
5. Виконання загальнорозвиваючих вправ в русі і на місці.
6. Спеціальні бігові вправи на відрізках 20-30 м (дрібунковий біг, біг з високим підніманням стегна, стрибки в кроці, біг із закиданням гомілок).
7. Передача палички з правої руки в ліву на місці по сигналу вчителя.
8. Передача палички з правої руки в ліву на місці по сигналу того, хто передає.
9. Передача палички з лівої руки в праву на місці по сигналу передаючого, стоячи на максимальній відстані від нього.
10. Передача палички з правої руки в ліву в ходьбі по сигналу передаючого.
11. Передача палички з правої руки в ліву і з лівої в праву в ходьбі колоною поодиночі по сигналу передаючого.
12. Передача палички з правої руки в ліву в повільному бігу по сигналу передаючого.
13. Передача палички з правої руки в ліву і з лівої в праву в повільному бігу колоною поодиночі по сигналу передаючого.

14. Передача палички з правої руки в ліву і з лівої в праву в бігу з середньою швидкістю по сигналу передаючого.

15. Передача палички з правої руки в ліву і з лівої в праву в бігу з подальшим прискоренням тому, хто приймає.

16. Передача палички з правої руки в ліву і з лівої в праву в бігу з середньою швидкістю по сигналу передаючого в обмежених зонах.

Методичні вказівки. Розповідь має бути образною, цікавою і займати не більше 5 хвилин.

Спочатку показати техніку бігу, використовуючи різну швидкість пересування. Звернути особливу увагу на місце розташування бігунів (біля зовнішнього краю доріжки). Виконувати фронтальним способом. Групу побудувати в дві шеренги уступом. Виконувати в парах, мінятися після кожної передачі (передаючий виходить вперед). Виконувати в парах, мінятися після кожної передачі (обоє партнера обертаються навколо). Виконувати в парах, мінятися після кожного виконання (передаючий обганяє того, хто приймає). Виконувати в колоні по одному, останній бігом обганяє колону і стає першим. Можна використовувати дві або три естафети (залежно від кількості учнів). Виконувати в парах, мінятися після кожної передачі (передаючий обганяє того, хто приймає). Виконувати в колоні по одному, останній бігом обганяє колону і стає першим. Можна використовувати дві або три естафети (залежно від кількості учнів). Виконувати в парах, мінятися після кожної передачі (передаючого обганяє того, хто приймає). Прагнути передавати паличку на максимальній відстані. Виконувати під команду передаючого в парах, мінятися після кожної передачі. Виконувати в бігу по колу в раніше відмічених зонах (по 10 м) через кожних 50 м. Приймаючий не озиратися при прийомі палички.

Отже, для оптимізації фізичної підготовленості учнів середніх класів варто акцентувати увагу на розширенні змісту та наповненні уроку з фізичної культури, що дасть змогу більш ефективно виконувати певний обсяг фізичних навантажень, розвивати фізичні якості.

Література:

1. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.

2. Фізична культура 6–9 класи. навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf> (дата звернення: 05.10.2023). Назва з екрана.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дмитро Морозов,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ХНПУ імені Г. С. Сковороди
Науковий керівник: Ірина Кривенцова,
доцентка, завідувачка кафедри теорії, методики
і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Рівень фізичної підготовленості залежить від набутого рухового досвіду, сформованості рухових умінь і навичок. Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку саме координаційних здібностей. Координаційні здібності відіграють важливу роль у фізичному розвитку дитини. Вони визначаються як здатність керувати рухами тіла, забезпечуючи точність, швидкість і гнучкість. У молодших школярів ці здібності поступово формуються і розвиваються. Вивченням етапів формування фізичних здібностей, в тому числі й координації, займалися багато науковців галузі фізичної культури (Іващенко О., Марченко С., Худолій О., Черненко С. та ін.).

Метою даної роботи є аналіз особливостей розвитку координаційних здібностей молодших школярів та шляхи їх покращення.

Відомо, що починаючи з першого класу, діти навчаються новим навичкам та руховим діям, таким як письмо, чергування ногами при ходьбі, біг, стрибки тощо. Керування тілом у просторі під час виконання вправ, з метою запобігання травматизму та найкращого оволодіння рухами, вимагає розвитку координаційних здібностей. Основними координаційними здібностями, які формуються у цьому віці, є розумова координація, просторова орієнтація, рухова точність та ритмічність [1].

Розумова координація – це здатність дитини до виконання рухових дій залежно від поставленої мети [2]. Наприклад, вона може вимагати від дитини зосередження на письмі букв або чисел, а також на виконанні інших завдань, що потребують точності та уваги. Ця здатність розвивається через систематичну практику та тренування.

Просторова орієнтація – це здатність дитини сприймати та розуміти просторові відношення між об'єктами [2]. Це може бути корисно при виконанні завдань, які вимагають розташування об'єктів у просторі, наприклад, складання пазлів або конструювання будівель. Для розвитку просторової орієнтації можна використовувати різноманітні ігри та завдання, які спонукають дитину мислити просторово.

Рухова точність – це здатність дитини до виконання рухів з необхідною точністю та контролем [3]. Це може бути корисно при письмі, малюванні, роботі з конструктором тощо. Для розвитку рухової точності можна використовувати різноманітні вправи, які спонукають дитину до точних рухів, наприклад, малювання по контурі або складання пазлів.

Ритмічність – це здатність дитини до виконання рухових дій у встановленому ритмі [4]. Це може бути корисно при танцюванні, виконанні музичних композицій або спортивних вправ. Для розвитку ритмічності можна використовувати музичні ігри та руханки, які допоможуть дитині відчувати ритм та виконувати рухи у встановленому темпі.

Для покращення розвитку координаційних здібностей молодших школярів застосовують різноманітні методи та підходи. Один з них, це систематичні фізичні вправи, що спрямовані на розвиток рухових навичок та координації. Наприклад, можна проводити заняття з гімнастики, танцю або спортивних ігор. Крім того, важливо стимулювати дитину до активного способу життя та регулярної фізичної активності. Вона може брати участь у спортивних секціях, грати на подвір'ї з друзями або займатися активними іграми. Це допоможе їй розвивати координаційні здібності та покращити загальний рівень фізичного розвитку.

Вивчаючи спеціальну літературу, працюючи з молодшими школярами, ми розробили комплекс вправ для покращення координаційних здібностей учнів. Ми пропонуємо використовувати на заняття елементи рухів з бальних танців адаптованих під молодших школярів, різноманітні руханки, вправи на укріплення положення тіла в різних базових позиціях, вивчати короткі комбінації і головне постійно використовувати ритмічну музику або метроном для більш ефективного розвитку здібностей.

Розвиток координаційних здібностей молодших школярів є важливим етапом їх фізичного становлення. Ці здібності формуються через систематичну практику та тренування, а також за допомогою різних ігор та завдань. Сприяти розвитку координаційних здібностей можна за допомогою фізичних вправ, активного способу життя та регулярної фізичної активності. Важливо надавати дітям можливість використовувати свої координаційні здібності у різних сферах життя, що сприятиме їх загальному розвитку та самовизначенню.

Література:

1. Марченко С. І. Особливості рухової підготовленості молодших школярів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. №5. С. 15–18, 35, 36. Режим доступу: <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/307>

2. Лівак П. Є., Полухін Ю. В., Стешиц А. В. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Київ, 2022, 7(152). С.79–83. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).19)

3. Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>

4. Черненко С. О. (2011). Особливості розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Physical Education Theory and Methodology*, (12), 7-12. Retrieved from <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/756>

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БОРЦІВ НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Рустам Мурадов,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Сергій Кіпріч,

професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

Спорт сьогодення – складне багатофункціональне і різноманітне явище соціального життя суспільства. Підготовка спортсмена від новачка до майстра спорту – складно організований динамічний процес, спрямований на досягнення високого кінцевого результату. Успіх багаторічної спортивної кар'єри спортсменів, їх досягнення в змагальній діяльності в значній мірі залежать від того, наскільки правильно їх наставники оцінюють загальний стан спорту, тенденції його подальшого розвитку, використовують раціональну систему відбору спортсменів, враховують закономірності побудови тренувальної та змагальної діяльності, можуть використовувати додаткові фактори, що сприяють росту спортивних результатів [2, с. 45].

Успішне вирішення завдань у навчально-тренувальному процесі та підготовці спортсменів до змагань неможливо без планомірного, своєчасного і систематичного психологічного забезпечення спортивної діяльності. Оскільки психологічному фактору в спортивній діяльності надається важливе значення, то враховувати його необхідно з перших років занять спортом.

Проблема вольової підготовки спортсменів інтенсивно розроблялася у працях А. Пуні, К. Жарова, Б. Смирнова та інших. Психологічний аспект підготовки в спорті досліджений у науковому доробку Б. Вяткіна, А. Родіонова, Ю. Кисельова, Г. Горбунова, Г. Бабушкіна та інших. Учені А. Алексєєв, В. Некрасов, Н. Худадов та В. Смоленцева значної уваги надавали вивченню проблеми психорегуляції в спорті. У науковій літературі на фундаментальному рівні розкрито такі проблеми як: психодіагностика (В. Марищук, А. Родіонов та інші); психічна надійність в спорті (В. Плахтієнко); психологія спортивного колективу (Ю. Ханін, Е. Румянцева, Ю. Коломейцев); психічні стани (Е. Ільїн, А. Алексєєв та ін.); ідеомоторика в спорті (А. Белкін).

Відсутність системи підготовки в такому складному в технічному відношенні виді спорту, як боротьба може призвести до

хаотичного формування навичок і зниження різнобічності студента-спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його різнобічна й результативна технічна підготовка. Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів [1, с. 55].

Техніка боротьби має більш ніж півтора мільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і само страховки). Завдання, які випливають з особливостей змагальної діяльності борців, ускладнюються ще й тим, що найбільше відставання борців-початківців від провідних борців залежить саме від технічної підготовки. Передбачається приділити більше уваги технічній підготовці на початковому етапі тренувального процесу. Значущість доцільної побудови процесу технічної підготовки борців-початківців загострюється тим, що недоліки в цьому компоненті не дуже помітні без участі у змаганнях. Відбувається це тому, що ця прогалина може компенсується на тренуваннях за рахунок високого рівня фізичної підготовки й відсутністю психофізичної відповідальності за результат.

Однак недоліки та прогалини в техніці виявляються навіть у спортсменів високого класу. Причому недоробки, допущені на ранніх етапах тренувань, важко, а іноді неможливо надолужити. Отже, з одного боку, сформована неправильно навичка заважає створенню нової, правильно рухової дії (негативний перенос навички), а з іншого боку, час тренувань, зручний для формування спритності (сентизитивний період), який є основою техніки борця, упущений. Таке положення накладає більшу відповідальність на технічну підготовку спортсменів-початківців [5, с. 109].

Першою передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці греко-римської, вільної боротьби, боротьби самбо і дзюдо, але коли є упущення в техніці, то необхідно докорінно переучуватись. Сучасна спортивна боротьба потребує від спортсмена стабільного рівня стійкості рухових навичок, при якому він був би здатний досить ефективно виконати прийоми наприкінці сутички. Необхідність акцентування уваги на цьому питанні не випадкова. Вона підтверджується багатьма прикладами спортивних змагань.

У більшості ж випадків спортсмен досягає перемоги за рахунок високого розвитку одного з компонентів найвищої готовності фізичної або психологічної при непоганому стані іншого. Новачок в спорті

робить ставку на фізичний компонент, досвідчений спортсмен на свій досвід, здатність аналізувати змагальну ситуацію і раціонально витратити свої сили, на психологічний компонент. Свідому інтеграцію психічних і фізичних функцій спортсмена можна віднести до вершин мистецтва саморегуляції (психорегуляції) в спорті. Однак, саме рідкість досягнення таких вершин призводить до того, що більшість із спортсменів, сумлінно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлюючи, що використовують далеко не всі наявні свої можливості [3, с. 78].

У психічних станах виділяються три загальних виміри: мотиваційно-спонукальний, емоційно-оціночний та активаційно-енергетичний. Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю, відносною стійкістю, взаємозв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю, типовістю, крайньою різноманітністю і полярністю.

У праці В. Семиченко термін психічний стан трактується як явище, що свідчить про стійкість відповідних проявів у психічному житті людини, їх однотипності і повторюваності протягом чітко фіксованого періоду. А, наприклад, Є Ільїн розглядає психічні стани разом з функціями емоцій, розуміючи їх як структурну одиницю емоційно-вольової сфери спортсмена.

Використовуючи рекомендації В. Гусєва, який розглядав в якості умови високої результативності спортсмена – погодження в динаміці стану показників трьох рівнів: психічне збудження (емоції, тривога), вегетативне збудження (енергетика) і руховий навик (психомоторика), В. Сопов розвиває і доповнює умови і необхідність вимірювання цих рівнів. На думку дослідника, ці рівні слід трактувати як три фактори: психологічний, функціональний і руховий. Аналіз кожного з названих факторів дає можливість уявити структуру психічного стану спортсмена.

Виходячи з характеру змагальної діяльності спортсменів і значення в ній психологічного чинника, можна визначити зміст методики інтеграції фізичної та психологічної підготовки юних спортсменів. Основний зміст даної методики полягає в наступному: 1) формування позитивної мотивації до психологічної та фізичної підготовки; 2) систематичний аналіз результативності при прояві фізичних якостей на тренуваннях і змаганнях; 3) розвиток у юних спортсменів особистісної якості результативності в діях; 4) формування у спортсменів адекватної самооцінки і планування на цій основі цілей при розвитку і прояву фізичних якостей; 5) оптимізація співвідношення тренувальної та змагальної мотивації; 6) формування у юних спортсменів мотивації досягнення; 7) розвиток у спортсменів умінь психічної саморегуляції [4, с. 121].

Отже, модель інтеграції фізичної та психологічної підготовки юних спортсменів спрямована на реалізацію пріоритетного напрямку – розвиток психічних процесів, а потім вже на розвиток фізичних якостей. Педагогічні підходи при створенні моделі враховують комплексний, інтегральний характер підбору змісту та форм навчання, що визначає розвиток функцій фізичної, психічної, функціональної та соціальної спрямованості і сприяє оптимізації та підвищенні ефективності навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Системний підхід до інтеграції процесу підготовки спортсменів враховує такі педагогічні умови: поглиблене опрацювання кожного елемента системи; наявність зв'язків і відносин між усіма компонентами системи; наявність інтегральних якостей, якими не володіє жоден з окремо взятих системоутворюючих елементів; взаємодія з середовищем і системами іншого порядку.

Література:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
3. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія / А. О. Титович, О. А. Томенко, О. І. Головченко, І. Ф. Востоцька. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Вікторія Науменко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Ірина Тараненко,***

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Сьогодні, підвищення обсягів тренувальної роботи вже не вирішує нагальних проблем сучасного спорту і підготовки висококваліфікованих спортсменів, а, навпаки, пов'язане з можливостями розвитку перенапруження і перетренування. Рациональна підготовка спортсменів наразі може здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу на суворо науковій основі. Під оптимізацією тренування розуміють цілеспрямований розподіл тренувального впливу, відповідно особливостям функціональної підготовленості спортсменів, що сприяє в подальшому досягненню максимальних результатів на змаганнях. Останнє можливе лише шляхом активного, цілеспрямованого управління тренувальним процесом. Проблема управління спортивним тренуванням вважається однією з центральних проблем сучасної спортивної науки, а підтвердженням її значущості є активні наукові розробки і праці фахівців у різних країнах [1-3].

Засоби і методи контролю в спорті формувалися за участю багатьох науковців у процесі вирішення актуальних питань навчання і вдосконалення техніки і тактики, фізичної та психологічної підготовки (М. Годік, М. Воробйов, К. Віхров, Т. Круцевич, Л. Сергієнко та ін.). Авторами були встановлені критерії оцінки різних сторін підготовленості спортсменів, але ці наукові розробки не охоплюють окреслену проблему і лишають поза увагою дослідників досить багато не вирішених питань.

В цілому, структура контролю у фізичному вихованні та спорті складається з таких видів контролю як: медичний, педагогічний, біомеханічний, морфологічний, функціональний, психологічний, комплексний, генетичний, біохімічний та контроль змагальної діяльності [1].

Педагогічний контроль, найчастіше здійснюється у двох напрямках: контроль розвитку рухових здібностей та контроль фізичного (тренувального і змагального) навантаження. Контроль розвитку рухових здібностей дозволяє визначити ступінь зміни і

відповідності модельним характеристикам координаційних, силових, швидкісних здібностей, здібності до витривалості і гнучкості. Контроль фізичного навантаження здійснюється з урахуванням тренувального та змагального навантаження через реєстрацію об'єму, інтенсивності, координаційної складності [1, 3].

Педагогічний контроль охоплює всі сторони педагогічного процесу, мету, ціль, його умови та результати і розглядає їх як єдине ціле. Він розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності особистості до реалізації завдань. Педагогічний контроль починається до початку курсу або чергового циклу занять і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл за групами (згідно з індивідуальними можливостями особи). Вихідний педагогічний контроль передбачає також оцінку індивідуального рівня знань і фізичного розвитку, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивацій і установок, що відображають ставлення до майбутніх занять.

Методика педагогічного контролю фізичної підготовленості спортсменів є важливою частиною тренувального процесу в спорті. Цей контроль визначає рівень фізичної підготовленості спортсменів і допомагає тренерам приймати рішення про вдосконалення тренувальних програм та стратегій. Виокремимо деякі особливості методики педагогічного контролю фізичної підготовленості спортсменів:

1) *Визначення цілей*: формулювання конкретних, вимірюваних, реалістичних та часових цілей щодо фізичної підготовленості спортсменів.

2) *Вимірювання показників*: використання різних тестів та методик для вимірювання фізичних показників, таких як швидкість, сила, витривалість, гнучкість тощо.

3) *Систематичний моніторинг*: регулярний моніторинг фізичної підготовленості спортсменів для відстеження їхнього прогресу і визначення слабких місць.

4) *Фіксування результатів*: запис результатів тестів та тренувань для аналізу динаміки підготовленості та виявлення змін у результативності.

5) *Персоналізація підходів*: розробка індивідуалізованих тренувальних програм та підходів, враховуючи фізичні можливості, потреби та мету кожного спортсмена.

6) *Використання сучасних технологій*: застосування спеціалізованих програмних засобів та обладнання для збору даних і аналізу показників фізичної підготовленості.

7) *Зворотний зв'язок*: надання спортсменам зворотного зв'язку про їхні досягнення та поради щодо поліпшення результатів, спільне обговорення.

8) *Корекція тренувань*: здійснення корекцій в навчально-тренувальному плані на основі аналізу результатів фізичної підготовленості для досягнення оптимальних показників.

9) *Мотивація та психологічна підтримка*: забезпечення мотивації спортсменів до досягнення високих результатів та надання психологічної підтримки для подолання стресу та тривоги.

10) *Співпраця з іншими спеціалістами*: взаємодія з лікарями, нутриціологами, фізіотерапевтами та іншими спеціалістами для забезпечення повноцінної підтримки фізичного здоров'я спортсменів.

Важливо розуміти, що методика педагогічного контролю повинна бути гнучкою та відкритою до змін, щоб враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та змінюватися разом з їхнім розвитком та досягненнями.

Література:

1. Круцевич Т. Ю, Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

2. Маліков М. В., Сватъев М. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

3. Сергієнко Л. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 20–27.

СПОСОБИ І НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Руслан Остапенко,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ольга Квак,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

У вітчизняній літературі сформувалося три методи вимірювання рухової активності: за витратами часу на певні види діяльності (хронометраж), за кількістю локомоцій, кроків (крокометрія), за витратами енергії. Найбільш інформативним і об'єктивним є вимірювання рухової активності за витраченою енергією, проте даний спосіб не може бути застосований на великих групах досліджуваних через його значну трудомісткість [2].

Хронометраж витрат часу різні види діяльності є недостатньо об'єктивним методом, оскільки листи хронометражу заповнюються випробувані чи його батьки, які схильні перебільшувати щоденну рухову активність (за даними порівняльних досліджень).

Таким чином, найбільш інформативними є крокометрія, проте хронометрування видів діяльності також може бути використане в дослідженнях як додатковий метод [1].

Отримувана в дослідженнях величина добової рухової активності має бути оцінена. Для такої оцінки використовують норми рухової активності.

Величина рухової активності коливається від максимуму, доходячи до оптимуму та мінімуму. Оптимум рухової активності є необхідною умовою досягнення першого ступеня здоров'я. Межі оптимуму визначаються як максимум, і мінімум рухової активності. Перевищення максимуму та пониження негативно впливає на здоров'я [3].

Для оцінки параметрів рухової активності потрібне уточнення поняття «норма». Норма – зона раціонального функціонування системи. Порівняльна норма – встановлюється після порівняння показників людей, які належать до однієї сукупності. Індивідуальна норма – порівняння показників однієї людини у різних станах. Належна норма – встановлюється виходячи з вимог, які пред'являються людині умовами життя, професією, побутовими умовами.

Проте представлені визначення норм негаразд однозначні. У медичній практиці неодноразово робилися спроби охарактеризувати норму розвитку. Під нормою в медицині розуміють типовий стан, характерний більшості людей, середньостатистичний стан людини. Проте нині існують багато показників (близорукість, сколіоз, підвищений артеріальний тиск), властиві більшості людей [2].

В результаті численних досліджень було встановлено, що людина при детальному розгляді дуже далека від норми і є індивідуальною сукупністю ознак.

На кожну людину впливають різні фактори: спадковість, соціальне середовище, умови життя, праці тощо, що веде до суттєвих відмінностей у морфофункціональному стані та особливостях щоденної поведінки.

Як стверджують дослідники, немає нормальної групи людей зі стабільними, абсолютно однаковими властивостями – всім людям від дитинства до старості властива різноманітність цих властивостей.

У літературних джерелах, що розглядають питання рухової активності, представлені норми рухової активності дітей та дорослих різного віку [1, 3].

У ході проведення комплексних досліджень деякими авторами було встановлено закономірності впливу різної за тривалістю рухової активності на організм. Цими ж авторами вказується на те, що існує певна стимулююча доза рухової активності, яка може бути оптимальною для різних органів і систем, перевищення якої може викликати пригнічуючий вплив [4].

Автори визнають, що гігієнічною нормою можна вважати проведення щоденних уроків фізичної культури, тобто. 6 годин на тиждень, моторна щільність яких може досягати 65-70% з інтенсивністю 145-165 ударів на хвилину, що відповідає середньому та великому навантаженню.

Деякі автори пропонують вважати фізіологічною нормою рухової активності учнів I – IV класів – 25-30 тисяч кроків щодня, для учнів середнього шкільного віку – 20-25 тисяч кроків й у старшокласників – 15-20 тисяч кроків щодня.

Як показують дослідження низки авторів, оптимальна рухова активність багато в чому сприяє підвищенню фізичної та розумової працездатності, удосконаленню морфо-функціонального стану організму, удосконаленню рухових якостей та підтримці їх на певному рівні, активному довголіттю [2].

Слід зазначити, що оптимальний обсяг рухової активності має як мінімальні, і максимальні межі, недолік чи перевищення яких негативно позначаються стані здоров'я. Межі оптимального обсягу рухової активності відносні та динамічні.

Фахівці зазначають, що найбільш повну інформацію про якість та обсяг рухової активності можуть забезпечити лише комплексні дослідження, що включають реєстрацію числа локомоцій, частоту серцевих скорочень в окремі періоди м'язової діяльності за допомогою суматорів пульсу, хронометражу, визначення енерговитрат, обліку загальної кількості організованих та самодіяльних (нерегламентованих) форм рухової активності.

В результаті досліджень рухової активності учнів середнього шкільного віку встановлено, що на виконання 1000 кроків учнями даної вікової групи потрібно в середньому від 9 до 10 хвилин і що енерговитрати, пов'язані з виконанням навантаження, досягають 700 ккал. Експериментальними дослідженнями було встановлено, що за кількістю витраченої енергії на виконання 1000 кроків може бути прирівняно: гра у футбол протягом 2,5 хвилин, виконання інтенсивних фізичних вправ протягом 3 хвилин або стрибки зі скакалкою протягом 1,5 хв. Цей факт вказує на те, що для досягнення одного і того ж ефекту можна застосовувати різні рухові завдання, або досягти того ж ефекту за менш тривалий час.

Як показали численні дослідження останніх років, рухова активність сучасних школярів коливається в надзвичайно широких межах від 1000 до 25000 локомоцій на добу, і її порівняння з рекомендованими нормами утруднено, оскільки більшість школярів демонструє показники активності, дуже віддалені від так званих норм, середні показники фізичного розвитку [3].

У зв'язку з отриманими результатами досліджень, необхідно визнати велику варіативність рухової активності школярів, яка суттєво ускладнює оптимізацію режиму дня дитини для підтримки фізичної активності, що найбільше сприятливо впливає на її ріст, розвиток і здоров'я.

У зв'язку з цим необхідно проводити оцінку об'єктивно властивих більшості школярів параметрів рухової активності та оптимізувати режим дня відповідно до встановлених середніх параметрів, при цьому підходити до оптимізації індивідуально: передбачити модель режиму дня для дітей, які мало і багато рухаються.

Складні та багатогранні завдання виховання здорового та фізично міцного підростаючого покоління неможливо вирішити лише на уроках фізичної культури у школі. Підготовка до майбутнього життя має здійснюватися у всіх формах позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства. Вирішення цієї задачі, як вважають багато авторів, можливе лише за умови наукового обґрунтування ефективних засобів та методів організації оптимальної рухової активності з урахуванням вікових особливостей дитячого організму.

Деякі дослідники вказують на те, що для успішного виконання контрольних нормативів навчальних програм важливе значення має підвищення рухової активності учнів, що позитивно впливає на вдосконалення функціональних можливостей організму [2].

На закінчення відзначимо, що необхідно проводити оцінку сучасних параметрів рухової активності школярів різних вікових груп, простежуючи їх у динаміці, оскільки спосіб життя школярів стрімко змінюється, причому у бік зниження рухової активності. Об'єктивно існуючі параметри рухової активності сучасних школярів мають бути відправною точкою для вдосконалення режиму дня дітей.

Література:

1. Сметанюк Л.М. Використання інтерактивних технологій – технологій співпраці – на уроках фізичної культури. *Физическая культура в школе*. 2007. №4 С. 34–41.

2. Шаповаленко В. І., Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304–308.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ

Валерій Пашенко,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Інна Шапаренко,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Тренувальні навантаження розглядаються як важливий компонент тренування. Це кількісна міра тренувальних впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять. Під навантаженням у тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Виділяють зовнішнє, внутрішнє та психологічне навантаження, котрі складають сумарний обсяг роботи, вплив на організм і психічну сферу спортсмена.

Психологічне навантаження у тренуванні спортсменів характеризується вольовим та моральним напруженням, емоційністю тренувальних завдань, особливо під час протиборства з суперником, сенсорним напруженням, переживаннями та іншими чинниками. Це навантаження пов'язане з зовнішнім та внутрішнім навантаженням, що впливає на організм спортсмена.

Зовнішніми показниками навантаження керується тренер під час планування та контролю; внутрішні показники – дають можливість визначити їхню відповідність можливостям організму і їхній вплив на розвиток тренуваності. Величина зрушень залежить від рівня підготовленості та спортивної кваліфікації спортсменів: одне й те саме за характером навантаження викликає меншу реакцію і більш швидке відновлення у майстрів порівняно з початківцями.

Тренувальне навантаження дає тренувальний ефект, який оцінюють за величиною змін стану спортсмена. У спорті виділяють: терміновий тренувальний ефект – це реакція організму на вплив одного тренувального завдання, вправи; поточний тренувальний ефект – це зміна стану спортсмена після тренувального заняття, тобто сумарного комплексу тренувальних завдань та вправ; кумулятивний тренувальний ефект – це результат послідовного накопичення організмом усіх тренувальних ефектів системи тренувальних занять. Таким чином, у кожному тренувальному занятті навантаження повинне забезпечити відповідний ефект, бути логічно пов'язано з тренувальними ефектами попередніх та наступних занять.

Тренувальні навантаження мають визначені характеристики з урахуванням впливу на організм спортсменів і досягнення тренувальних ефектів від використаних засобів. Виділяють такі характеристики.

Поліпшення результатів у спорті обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів керування тренувальним процесом і відновлення організму спортсменів. У першому випадку мова йде про застосування навантажень зі значними обсягами й інтенсивністю, збільшення участі в підготовчих і основних змаганнях протягом року, у другому - про широке впровадження в систему підготовки комплексу засобів відновлення працездатності, які значною мірою поліпшують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних систем організму переносити високо інтенсивні тренувальні і змагальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворювань спортсменів високого класу.

В даний час уже ні в кого не викликає сумніву те, що відновлення невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива, ніж саме тренування. Тому практичне використання різних відновлювальних засобів у системі підготовки спортсменів – важливий резерв для подальшого підвищення ефективності тренування, досягнення високого рівня підготовленості [2, 3].

В спортивній практиці розрізняють два найбільш важливі напрямки використання відновлювальних засобів. Перший передбачає використання відновлювальних засобів у період змагань для спрямованого впливу на процеси відновлення не тільки після виступу спортсмена, але й у процесі їхнього проведення, перед початком наступного кола змагань. Другий напрямок включає використання засобів відновлення в повсякденному учбово-тренувальному процесі. При цьому варто враховувати, що відновлювальні засоби самі по собі нерідко служать додатковим фізичним навантаженням, що підсилює вплив на організм.

У практиці найбільше часто використовується розподіл відновлювальних засобів на три основні групи, комплексне використання яких і складає систему відновлення:

- педагогічні;
- медико-біологічні;
- психологічні;

Педагогічні засоби можна вважати найбільш діючими, оскільки, які б ефективні медико-біологічні і психологічні не застосовували, вони можуть розглядатися тільки як допоміжні, сприяючі прискоренню відновлення і підвищенню спортивних результатів тільки при раціональній побудові тренування. Для досягнення адекватного можливостям організму тренувального ефекту необхідно:

- раціональне планування тренування, тобто відповідність навантажень функціональним можливостям організму;
- раціональне сполучення загальних і спеціальних засобів;
- оптимальна побудова тренувальних і змагальних мікро-, макро- і мезоциклів;
- широке використання переключень діяльності спортсмена;
- уведення відновлювальних мікроциклів;
- використання тренування в середньогір'ї та високогір'ї;
- раціональна побудова загального режиму життя;
- правильна побудова окремого тренувального заняття – створення емоційного тла тренування;
- індивідуально підібрана розминка і заключна частина занять;
- використання активного відпочинку і розслаблення [1].

У спортивному тренуванні крім педагогічних широко використовуються і медико-біологічні засоби відновлення, до числа яких відносяться: раціональне харчування, фізіо- і гідропроцедури; різні види масажу, прийом білкових препаратів, спортивних напоїв; використання бальнеотерапії, локального негативного тиску (ЛНТ, баро-вплив), лазні-сауни, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляції, аеронізації, ін. Дія цих засобів спрямована на заповнення витрачених при навантаженні енергетичних і пластичних ресурсів організму, відновлення вітамінного балансу, мікроелементів, терморегуляцію і кровопостачання, підвищення ферментної та імунної активності і тим самим не тільки полегшення природного плину процесів відновлення, але і підвищення захисних сил організму, його стійкості стосовно дії різних несприятливих і стресових факторів. Медико-біологічні засоби відновлення потрібно розглядати в двох аспектах:

- відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу;
- відновлення працездатності після перенесених захворювань, перенапруги, тобто власне медична реабілітація.

Тактика застосування відновлювальних засобів залежить від режиму тренувальних занять. Для забезпечення термінового відбудовного ефекту необхідно дотримувати наступні вимоги:

- а) при невеликій перерві між тренуваннями (4-6 годин) відновлювальні процедури доцільно проводити відразу після тренування;
- б) засоби загального і глобального впливу повинні передувати локальним процедурам;
- в) не слід тривалий час використовувати один і той же засіб, причому засоби локального впливу потрібно змінювати частіше, ніж засоби загального впливу;

г) у сеансі відновлення не рекомендується більш трьох різних процедур [3].

Використання засобів відновлення сприяє підвищенню сумарного обсягу тренувальної роботи в заняттях і інтенсивності виконання окремих тренувальних вправ, дає можливість скоротити паузи між вправами, збільшити кількість занять з великими навантаженнями в мікроциклах. Так, спрямоване використання відновлювальних засобів, органічно ув'язане з величиною і характером навантажень у тренувальних заняттях, дозволяє збільшити обсяг навантажень в ударних мікроциклах на 10-15% при одночасному поліпшенні якісних показників тренувальної роботи. Систематичне застосування цих засобів сприяє не тільки приросту сумарного обсягу тренувальної роботи, але і підвищенню функціональних можливостей систем енергозабезпечення, приросту спеціальних фізичних якостей і спортивного результату.

Література:

1. Гонський Я. І., Максимчук Т. П. Біохімія людини. Т.: Укрмедкнига, 2001. 736 с.
2. Губський Ю. І. Біологічна хімія. К.-Т.: Укрмедкнига, 2000. 508 с.
3. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л.: ЛДУФК, 2011. 204 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Інна Перерва,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена Момот,

професорка кафедри теоретико-методичних основ викладання

спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Рівень досягнень у сучасній легкій атлетиці настільки високий, що для досягнення високих результатів легкоатлетам потрібно мати надзвичайні морфологічні параметри і унікальне поєднання фізичних та психологічних здібностей, які знаходяться на надзвичайно високому рівні розвитку. Такі спортсмени є рідкістю навіть при найкращій можливій системі довготривалої підготовки та наявності всіх необхідних умов. Тому, однією з головних задач у тренерській діяльності щодо підготовки висококваліфікованих легкоатлетів є проблема спортивного відбору.

Мета статті: розкрити особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці.

Здійснення пошуку та відбору дітей є достатньо важливим завданням для тренерів у різних видах легкої атлетики. Практика показує, що низька ефективність діяльності навчально-спортивних підрозділів у більшості випадків є результатом невдалого процесу відбору дітей [2, с. 72]. Відбір має дві основні мети: з одного боку, це спрощення і зменшення витрат часу і грошей на навчання тих, від кого можна очікувати найбільшої продуктивності в спортивній діяльності; з іншого боку, це спрямованість у правильному виборі майбутніх занять та визначення напрямку для подальшого розвитку. Методика відбору на початковому етапі спортивної підготовки полягає в тому, щоб спрямовувати дитину до обраного виду спорту, який зацікавить її та стане для неї пріоритетним протягом всього її спортивного шляху.

Спортивний відбір – це система організаційних і методичних заходів, які використовуються для визначення природних здібностей та потенціалу дітей з метою їх спеціалізації в конкретному виді спорту [1, с. 33]. Здібності – це особисті особливості, які дозволяють виконувати роботу з відповідною мірою успішності. Потрібно виділити ті чинники, що впливають на спортивний результат і практично не піддаються поліпшенню під час тренувань, іншими словами, ці фактори є сталими і зумовлюються генетикою. Саме ці фактори мають бути головними в критеріях відбору дітей до спортивної школи.

Під час багаторічного відбору особливу увагу приділяють оцінці показників, що відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму. Серед таких показників враховуються:

- вік;
- стать;
- характер обміну речовин;
- рівень психоемоційного напруження;
- стан внутрішнього та зовнішнього середовища;
- інші фактори, що впливають на серцевий ритм у спокої.

Також при відборі враховуються показники функцій легень, такі як життєва ємкість легень (ЖЕЛ), дихальний об'єм (ДО), резервний об'єм видиху (РОР), глибина та частота дихання, максимальна потужність спортсмена (МПК) та інші параметри [4, с. 130].

При відборі молодих легкоатлетів важливо оцінювати такі анатомічні характеристики, як форма грудної клітини, форма живота, структура хребта та постава тіла. Крім цього, при оцінці спеціальних здібностей слід звертати увагу на пропорції тіла, зокрема, на відношення довжини тіла до довжини кінцівок і сегментів (таких як плече, передпліччя, стегно тощо).

Для відбору майбутніх спортсменів у різні види легкої атлетики зазвичай враховуються такі критерії, як високий зріст і низька вага. Особливо це стосується відбору майбутніх стрибунів. Окрім того, важливими факторами при відборі є розвинена мускулатура, високий ріст та відносно невелика вага. Ваго-ростові показники також можуть використовуватися як додаткові критерії при відборі новачків для таких видів легкої атлетики, як стрибки у довжину та у висоту. Фахівці рекомендують починати оцінку дітей з виміру загальних параметрів тіла і віддають перевагу дітям з потенційно високим зростом [4]. Дитина з відносно вищим зростом має більше переваг у стрибках.

Лише після встановлення тренером вихідних здібностей і індивідуальних особливостей спортсменів, починається формування майстерності відповідно до перспективних напрямків досягнення вищої майстерності у певному виді легкої атлетики. Іншими словами, спортивний відбір тісно пов'язаний з спортивною орієнтацією та структурою багаторічної підготовки спортсмена.

У цілому, спортивний відбір в легкій атлетиці відбувається у 5 етапів:

1. Встановлення доцільності спортивного вдосконалення у даному виді спорту.
2. Виявлення потенціалу для успішного спортивного розвитку.
3. Визначення потенціалу для досягнення високих спортивних показників та перенесення високого навантаження під час тренувань і змагань.

4. Встановлення потенціалу для досягнення міжнародного рівня результатів;

5. Виявлення потенціалу для збереження та підвищення досягнених результатів.

Значний вплив на фізичний розвиток, формування рухових навичок, а також на аеробну і анаеробну працездатність організму та розмір функціональних можливостей, які можуть зростати під впливом спортивного тренування має спадковий фактор [3, с. 175]. Проте для відбору та передбачення здібностей, необхідно враховувати не лише абсолютні результати у тестових вправах, але також річні темпи зростання. На цій основі можна прогнозувати перспективи розвитку дітей.

Практичним підходом під час спортивного відбору є метод спостереження тренерів-викладачів під час уроків фізичної культури. Цей метод дозволяє визначити фізичні здібності та враховувати темперамент та характер дитини. Спортивний відбір має враховувати не лише фізичні здібності, але й психологічні та фізіологічні особливості дитини, які, в свою чергу, потребують докладного вивчення [5, с. 272].

Система відбору дітей для занять легкою атлетикою та її видами передбачає виконання таких дій:

– масовий перегляд і тестування дітей з метою орієнтації їх на заняття легкою атлетикою;

– відбір перспективних спортсменів для комплектування учбово-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення ДЮСШ і ШВСМ;

– перегляд і відбір перспективних спортсменів-легкоатлетів на юнацьких і юніорських змаганнях;

– відбір для проходження централізованої підготовки до Олімпійських ігор та інших міжнародних змагань з легкої атлетики [6, с. 226].

За допомогою методів психологічного дослідження під час спортивного відбору проводиться аналіз силових та емоційних аспектів нервової діяльності, а також вивчення потреб, мотивації, вольових якостей, типових особливостей психологічного стану. Це дозволяє сформулювати уявлення про можливість збереження функціональної працездатності у спортсменів під час змагань або в інтенсивних тренуваннях.

Отже, спортивний відбір на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці є надзвичайно важливим і складним процесом. Для ефективного відбору молодих спортсменів необхідно враховувати багато фізичних, психологічних та морфологічних аспектів, які впливають на їхню успішність у цьому виді спорту. Важливо

проводити систематичний моніторинг та аналіз їхнього прогресу для визначення подальших напрямків розвитку в легкій атлетиці.

При відборі дітей велике значення надається оцінці їхнього стану здоров'я, відсутності спадкових захворювань, аналізу антропометричних та фізіологічних показників, а також виявленню здібностей молодих легкоатлетів з відзначеними здібностями.

Література:

1. Безперхній В. О., Харченко Д. В. Професійний відбір та орієнтація спортсменів-легкоатлетів у бігові на витривалість. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 01 грудня 2022 року). Полтава, 2022. С. 32–34.

2. Долбишева Н., Мусяці С. Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетиці на етапі початкової підготовки. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. (м. Київ, 12-13 травня 2021р.). Київ, 2021. С. 71–76.

3. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання грі в футбол. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. № 28. С. 168–177.

4. Індиченко Л. С., Романова А. О. Особливості відбору легкоатлетів. *Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології* : Збірн.наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф. (25 листопада 2016 р.). Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 127–135.

5. Олійник І., Єрусалимець К., Сава М. Контроль фізичної підготовленості та спортивний відбір юних легкоатлетів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3. С. 272–274.

6. Популященко Т. Л., Янович І. В., Шинкарьов С. І. Особливості відбору легкоатлетів у професійній діяльності тренера. *The XXI International Scientific and Practical Conference «Informational, modern and recent theories of development»* (May 29 – 31, 2023). Madrid, Spain, 2023. С. 225–231.

ОЦІНКА ВПЛИВУ ВОЛЕЙБОЛУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Антон Петеримов,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Тамара Денисовець,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Волейбол відноситься до ситуаційних фізичних вправ змінної інтенсивності. В ході гри інтенсивність може варіюватися в найширшому діапазоні – бути то максимальною, то помірною, а іноді активна м'язова діяльність і зовсім може бути припинена. Ігрова обстановка постійно міняється, а разом з нею і інтенсивність роботи волейболістів. Тому при грі у волейбол складається своєрідний динамічний стереотип нервових процесів, що забезпечує швидке перемикавання функцій з одного рівня на іншій.

В процесі гри у волейбол використовуються різноманітні переміщення, як циклічні (біг і ходьба), так і ациклічні, головним чином швидко-силові вправи: стрибки, кидки, удари по м'ячу і т.д. В більшості випадків рухи носять прицільний характер. У зв'язку з цим і адекватність рухових навиків повинна бути достатньо високою [2].

Своєрідність рухової підготовки полягає в тому, що ігрові рухові навички повинні проводитися автоматизований. Свідомість у волейболі прямує переважно не на посереднє здійснення руху, а на рішення виникаючих задач. У висококваліфікованих волейболістів стереотипно і автоматизований виконуються не тільки технічні елементи, але і награні тактичні комбінації.

У волейболі дуже велику роль грає особливість нервової системи до передбачення майбутніх подій. Передбачення дозволяє адекватно реагувати на раптово виникаючі подразники, «з ходу» виконувати відповідні ігровій ситуації технічні прийоми. В основі цього лежать безумовні і умовні рефлекторні реакції.

Важливу роль в розвитку передбачення має афферентний синтез, неодмінна умова ефективності техніко-тактичних дій. В ході гри волейболіст аналізує і узагальнює значний об'єм інформації: розташовує гравців на майданчику, переміщення м'яча, виникаючу ігрову ситуацію і т.д. Все це, як правило, здійснюється при значному дефіциті часу, що додає грі підвищене нервово-емоційне забарвлення [1].

Характерною особливістю волейболу є те, що гра проходить в умовах вираженого емоційного збудження нервової системи. Це часто супроводжується збільшеними змінами функції кровообігу.

Гра у волейбол відрізняється від інших командних видів спортивних ігор перш за все тим, що гравець при взаємодії з партнерами не може утримувати м'яч. Ця особливість ставить гравця в умови, абсолютно що виключає помилку – затримку або кидок м'яча. Передача здійснюється короткочасним кінестетическим дотиком до м'яча (контактом). У зв'язку з тим, що тривалість гри не регламентується, вона може продовжуватися до двох і більше годин. За цей час волейболіст залежно від кваліфікації і амплуа виконує великий об'єм роботи, що включає стрибки на максимальну висоту (до 100 і більш раз), прискорення (30–50 разів), падіння і перевероти (20-30 разів) і безліч інших спеціальних прийомів. Втрата ваги при цьому може досягати 1,5-2 кг.

Витрата енергії при грі у волейбол з оздоровчою спрямованістю 3,42-4,20 ккал/час на 1 кг ваги або 240-300 ккал/час для людини з вагою 70 кг.

Відзначені загальні особливості гри пред'являють виключно високі вимоги до універсальної підготовки гравців, високого рівня фізичних, психічних і інтелектуальних якостей [1, 3].

Характер ігрової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуацій боротьби змагання, що протікає безперервно, іноді протягом 2-2,5 годин. Короткочасні інтервали відпочинку в межах 10-15 сек. (при виході м'яча з гри) недостатні для відновного процесу в організмі спортсмена.

Величина навантажень, що складаються з фізичних і емоційних напруг, характеризується надмірною мінливістю і залежить від багатьох чинників особистої і командної техніко-тактичної і фізичної підготовленості, значущості і масштабності змагань, реакції глядачів, партнерів по команді і т.д.

Як показують дані телекардіографічних досліджень, частота серцевих скорочень у момент гостроконфліктних ігрових ситуацій досягає 130-150 ударів в мін. Тому збільшення частоти серцевих скорочень у гравців до 180-200 ударів в хвилину не завжди пояснюється адекватністю фізичних навантажень, в значній мірі це можна віднести на рахунок підвищеної емоційної напруженості.

Проте, багатократне виконання стрибків при блокуванні і нападаючих ударах надає значні дії на нервово-м'язовий апарат, викликаючи надзвичайно високі зсуви в діяльності серцево-судинної і дихальної систем волейболіста. Достатньо сказати, що після 15-20 стрибків «повністю» у спортсмена наступає стомлення і він не може продовжувати вправи.

В процесі тренування підвищується здібність нервово-м'язового апарату волейболіста до швидкої напруги і розслаблення м'язів.

Велика кількість виконуваних в грі стрибків сприяє зміцненню м'язово-зв'язкового апарату нижніх кінцівок і значному збільшенню

динамічної сили м'язів – згиначів стопи і розгиначів гомілки і стегна. Крім того, скорочуються мікроінтервали прихованого латентного періоду простої і складної зорово-рухових реакцій, показники реакцій поліпшуються у кваліфікованих волейболістів. Зміцнюється зв'язковий апарат кисті, і збільшується її рухливість. Великий об'єм тренувальних і змагань навантажень надає значну фізіологічну дію на функції внутрішніх органів: обмін речовин, кровообіг, дихання, виділення і ін. Про це переконливо свідчать дані вимірювання ваги волейболістів в процесі відповідальних змагань. Великі енерговитрати волейболістів дозволяють віднести їх навантаження до навантажень субмаксимальної потужності.

Розвиток вольових якостей у спортсмена обумовлюється своєрідними умовами його діяльності (зокрема спортивної) в процесі тренувань і змагань. Проте, як правило, вольові якості, що формувалися в умовах якої-небудь діяльності, можуть успішно переноситися і в інші сфери діяльності людини [21].

Для волейболістів характерний високий зріст (в середньому 190 см – чоловіки і 180 см – жінки) при великій довжині нижніх кінцівок (відношення довжини тіла сидячи до довжини тіла стоячи близько 51%).

Наголошується асиметрія кіл верхніх і нижніх кінцівок, пов'язана з особливостями техніки стрибка під час атакуючого удару, виконуваного однією рукою [10].

Дослідниками встановлено, що у волейболістів більш довгі кінцівки (середня довжина ноги – 94 см; середня довжина руки – 75,3 см) в порівнянні з представниками інших видів спорту.

Висота стрибка волейболіста (стрибучість) залежить від «швидкої сили» (градієнт сили). Показник стрибучості рівний висоті стрибка з місця, ділений на довжину тіла. Показники понад 1,33 вважаються відмінними; 1,29-132 – хорошими; 1,28 – задовільними.

Заняття волейболом ведуть до вдосконалення функцій зорового аналізатора. Поле зору гравців дещо збільшено, що сприяє кращій орієнтації волейболістів на майданчику.

Зміна обміну речовин відбувається вже в передстартовому стані волейболіста (рівень цукру в крові досягає 200 мг, а зміст молочної кислоти зростає на 7-10 мг).

В середньому витрата енергії за 1 хвилину гри складає близько 10 ккал., втрата ваги за гру – близько 1,5 кг.

Максимальне споживання кисню (ПМК) у волейболістів 4,4-4,6 л/хв. Максимальна легенева вентиляція – 147–150 л/хв. Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС) в тренувальній грі – 158-165 ударів в хв. (в календарних іграх 180-185 ударів за хв..) відповідно. Середній пульс – 135-140 і 150-160 ударів відповідно. Істотне значення для волейболістів має рухливість нервових процесів.

Розквіт функціональних можливостей організму і найстійкіша працездатність волейболістів відноситься частіше за все до віку 21-28 років. Особливий інтерес для здоров'я представляє ту обставину, що, не дивлячись на великі фізичні навантаження і нервову напругу, властиву волейболістам, спортсмени в більшості своїй зберігають оптимальний функціональний стан організму і високу працездатність порівняно довго – до 30-35 років, а в окремих випадках і довше. Спортсмени здатні успішно виступати в командах майстрів безперервно 10-18 років.

Волейболісти, як правило, зберігають хороше здоров'я і високу працездатність і після припинення активних занять спортом. У спортсменів, різко що припинили заняття і повністю що виключили фізичні навантаження з свого режиму дня, в порівнянні з продовжуваними заняття в щадному режимі виявляється значно велика надбавка у вазі, більший зміст холестерину і ліпопротеїдів в крові. Тому виключення з життєвого режиму фізичних вправ небезпечно для здоров'я.

Систематичні заняття волейболом за умови правильної їх організації, повноцінного спортивного режиму і регулярного лікарського контролю з подальшим активним руховим режимом протягом всього життя – один із засобів не тільки зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, але і тривалого збереження працездатності людей [3].

Література:

1. Ковцун В. І. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2го року навчання. Львів, 2002. 33 с.

2. Ковцун В. І. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. Львів, 2002. 33 с.

3. Костюков В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій. Вінниця, 2004. 117 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ПРИРОДОУЗГОДЖУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЇХ РОЗВИТКУ

Ніна Пивовар,

*доцентка кафедри педагогічної майстерності та менеджменту
імені І. А. Зязюна ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Тетяна Хілінська,

*старша лаборантка кафедри хімії
Полтавського державного медичного університету*

Ми настільки змінили
своє середовище, що тепер...
Маємо змінити самих себе.

Норберт Вінер

Наше здоров'я інтегрує у собі екологічну й валеологічну єдність, єдність особистості й оточуючого середовища [8]. Необхідність розвитку у дітей позитивного ставлення до природи, а отже – до себе, свого здоров'я, визначається стратегічним завданням ЮНЕСКО: «Формувати розуміння взаємозв'язку між людиною, суспільством та природою у планетарному масштабі» [10]. Недарма, у 1973 році при Академії наук УРСР створено Національний комітет з програми ЮНЕСКО «Людина і біосфера». Але зміни у цьому плані за півстоліття мінімальні. Зрушити ж ситуацію, що складалася, можливо лише за умови прийняття людиною інвайронментальної парадигми [1]. Людям Землі для виживання, нарешті, потрібно починати ще змалечку активно формувати екологічну культуру здорового й безпечного середовища життя, а отже, еколого-валеологічну свідомість. Екологія та валеологія, як окремо взяті науки, виявилися малоефективними у вирішенні виниклих проблем. Пошук для того адекватних науково-прикладних засобів призвів до інтеграції екології та валеології в еколого-валеологію та необхідності розвитку саме еколого-валеологічної освіти на різних вікових рівнях розвитку людини. Таке словосполучення відображає не просто факт об'єднання дисциплін, а їхній глибинний взаємозв'язок та взаємообумовленість. Нині воно, як і здоров'я людства, занедбано. Сталося те, про що попереджав великий педагог Януш Корчак: «...на того, у чиему солдафонському розумі, вихованому на поліцейських параграфах, зародиться думка підчистити живу книгу природи... звалиться тяжкий вантаж тривоги, розчарувань та несподіванок» [6].

Основними завданнями еколого-валеології є зміцнення, збереження природного середовища людства, а відтак – здоров'я

самого людства, його працездатності, оптимістичного світосприймання, спрямованості на довголіття, створення у дитини зачатків так званого «планетарного мислення».

Найважливіша й досить важлива ланка неперервної еколого-валеологічної освіти – дошкільний рівень. Під еколого-валеологічною освітою дітей дошкільного віку З. Тюмасєва та Є. Кушніна розуміють природоузгоджувальний процес навчання [7, 9]. Його основні завдання: закласти підвалини гармонійних стосунків дітей із зовнішнім середовищем, що характеризуються проявами пізнавального, морального, етичного й естетичного, теоретичного й практичного аспектів, активністю у ставленні до свого здоров'я.

Тому ми підтримуємо думку, що працювати слід у напрямку створення у дошкільників зачатків саме «планетарного еколого-валеологічного мислення» [8]. Це – вимога часу, бо «Дошкільний вік – це період, коли дитина висловлює своє ставлення до оточуючого світу за допомогою емоцій, почуттів. Тому пропонується розвивати чуттєве сприйняття дитини за допомогою таких якостей, як екологічна емпатія, ідентифікація, рефлексія. Ці якості спрямовані на розвиток вміння співчувати і співпереживати світу природи, що є невід'ємною вимогою сучасного цивілізованого суспільства» [2]. А юридичні підвалини тому є. У Законі України «Про основні засади (стратегію) державної екологічної політики України на період до 2030 року», зокрема, сказано: «...освіта в інтересах збалансованого (сталого) розвитку дасть змогу встановити методологічні основи та запровадити безперервну екологічну освіту» [4]. Стаття 7 Закону України «Про охорону навколишнього природного середовища» гласить: «Підвищення екологічної культури суспільства і професійна підготовка спеціалістів забезпечуються загальною обов'язковою комплексною освітою та вихованням у галузі охорони навколишнього природного середовища, в тому числі в дошкільних дитячих закладах...» [5].

Основи екологічного мислення закладаються у дитини в сім'ї. «Материнська школа» (сімейно-родинне виховання) покликана сформулювати у дитини перші уявлення про навколишній світ, прищепити повагу і почуття відповідальності за все живе, що її оточує, на основі культурних надбань і традицій народу.

Наступною ланкою у розвитку екологічної свідомості дитини стають дошкільні заклади: дитячий садок, груповий вихователь. Їх завдання – ознайомитись зі змістом і характером сімейного екологічного виховання дитини і у подальшому забезпечити умови для розвитку та підтримки того позитивного, що вже набуто в родині. Враховуючи надзвичайну емоційну чутливість малят та дошкільнят, перевага надається емоційно-естетичному сприйманню природи,

розвитку естетичних (красиво), інтелектуальних (цікаво), гуманістичних почуттів (рослини і тварини – теж живі організми і мають право на існування) та етичних норм у ставленні до природи.

З поняттям еколого-валеологізації педагогічного процесу тісно пов'язане поняття «валеологічний супровід». Під ним визначається система взаємодії суб'єктів освітнього процесу, спрямована на створення адекватних умов та педагогічних засобів для формування, збереження, зміцнення й екологічної свідомості, й свідомого ставлення дітей до свого здоров'я, здоров'я оточуючих, здоров'я планети.

Велике значення має створення передумов здорового способу життя самих педагогів. Системоутворюючим фактором цієї взаємодії є глибоко вмотивована діяльність педагогічного колективу, психолога, медпрацівників, дітей і батьків. Основним результатом еколого-валеологічної освіти та виховання дошкільників буде сформованість у дитячих душах певної гармонії стосунків з природою, позитивно-активного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Формування екологічної культури та здорового способу життя дошкільників широко розробляється багатьма науковцями усього світу, але зазвичай сучасні вчені займаються темами формування екологічної культури та культури здорового способу життя нарізно. Ми вважаємо, що доцільніше як у наукових дослідженнях, так і в практичному застосуванні їх результатів, обидві теми в аспекті виховання дошкільників розвивати навіть не паралельно, а – сукупно.

Література:

1. Вічевич В. М., Вайданич Т. В., Дідович І. І., Дідович А. П. Екологічний маркетинг : навч. посібник. Львів : УкрДЛТУ, 2002. С. 64–66.
2. Гонтарь Надежда Эколого-валеологический подход к обучению детей дошкольного возраста URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/-yekologo-valeologicheskii-podhod-k-obucheniyu-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>.
3. Дитинство в Україні: права, гарантії, захист : зб. документів. Київ: Наукова думка, 1998. С. 450.
4. Закон України Про основні засади (стратегію) державної екологічної політики України на період до 2030 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2697-19#Text>.
5. Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища URL: <http://sfs.gov.ua/arhiv/podatкова-baza-do-nabrannya-chinnosti-podatkovim-kodeksom/normativno-pravova-baza/zakoni-ukraini/arhiv-zakoniv-ukraini/zakoni-ukraini-za-1991-rik/60472.html>.
6. Корчак Януш «Як любити дитину». Міні Рівне. <https://mini-rivne.com.knug>.
7. Кушніна Є. Г. Педагогічні умови еколого-валеологічної освіти у дошкільному освітньому закладі: дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2002. 214 с.

8. Постанова АН УРСР від 24.12.73 № 477 Про створення при Академії наук УРСР Національного комітету Української РСР з програми ЮНЕСКО «Людина і біосфера». Архів Президії НАН України.

9. Тюмасева З. И., Кушніна Е. Г. Дорога в країну чудес. URL: <https://www.twirpx.com/file/2147554/>

10. Шульга І. М. Формування валеологічної культури у старших дошкільників і молодших школярів на засадах гендерного підходу. Автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 : «Теорія і методика виховання» : Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2016. 23 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

Ірина Плужник,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Олександр Донець,***

*доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Сила є основною фізичною якістю кожної людини. Оптимальним у характеристиці сили (відповідно до законів руху Ньютона) – це їх точна кількісна форма оцінки. У цьому можна говорити як про деяку взаємодію тіл, але можна цю взаємодію й вимірювати. Кількісна міра впливу тіл один на одного називається в механіці силою.

Якщо в механіці сила – кількісний показник, то у фізіології поняття сила м'язів, будучи кількісним критерієм, приймає якісну інформативність [1]. Рухові акти людини характеризуються цілою низкою якісних проявів, у тому числі досить ґрунтовно вивчалися сила, швидкість і витривалість. Ці сторони моторного акту завжди у тій чи іншій мірі взаємопов'язані один з одним. Однак у педагогічній практиці цей чинник нерідко ігнорується. Наприклад, виконання таких тестів, як підтягування на перекладині чи згинання і розгинання рук в упорі лежачи судять не про рівень силової витривалості, а про силу людини [3].

Якісні сторони рухової активності людини виявляються у вдосконаленні регуляції діяльності м'язів та вегетативних органів. При короткочасних, швидкісних та силових рухах переважне значення належить покращенню регуляції діяльності нервово-м'язової системи. При більш тривалій роботі, поряд з удосконаленням рухових функцій, істотного значення набуває поліпшення координації вегетативних функцій [3]. Але найважливіша роль у оптимізації фізіологічної регуляції функції організму, що зумовлюють поліпшення показників, наприклад максимальної сили, все ж таки належить нервовій системі і особливо формуванню умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують поліпшення функцій організму при м'язових напругах [2].

Розвиток м'язової сили тісно пов'язаний із виникненням у результаті виконання вправ морфологічних, біохімічних та фізіологічних змін. Біологічні чинники, які впливають на м'язову силу, дуже різноманітні. Складний характер впливу на силу м'язів-агоністів

має напруга їх антагоністів. Відомо, що розтягнутий (у певних межах) м'яз розвиває більшу напругу, ніж нерозтягнутий. У цьому відношенні розтягування м'язів при діяльності їх антагоністів сприяє збільшенню ступеня напруги у деяких випадках у два-три рази. З іншого боку, при спільній роботі протилежних м'язових груп частина сили м'язів-агоністів, що розвивається, йде на подолання опору антагоністів. Внаслідок цього при одночасній та тривалій діяльності таких м'язів розтягування призводить до збільшення силової витривалості, подолання протидії антагоністів – до її зменшення.

Найбільш суттєвим механізмом, що зумовлює прояв значної м'язової сили, є здатність людини до максимальної мобілізації моторних, функціональних одиниць у м'язах-агоністах, які здійснюють цей руховий акт (за допомогою концентрації нервових центрів). Ця здатність концентрації нервових центрів (до максимальних вольових зусиль) є предметом тренування важкоатлетів, гімнастів, акробатів, а також і в атлетичній гімнастиці. Чим більше збуджується моторних одиниць у мінімальний час, тим сильніше за інших рівних умов скорочується м'яз. Залежно від ступеня мобілізації моторних, функціональних одиниць у м'язах-агоністах та регуляції одночасної діяльності м'язів-антагоністів та залежить величина прояву максимальної сили людини.

При статичній нарузі механізм нервово-м'язової регуляції силових проявів має деякі відмінні риси. Є дані, що дозволяють говорити про позитивний вплив на розвиток сили ізометричних навантажень. В основному такі навантаження пропонують виконувати тривалістю 5-6 с. Найбільш цінним у цьому методі є те, що під час виконання вправи статичного характеру з такою тривалістю охоплюються практично всі основні м'язові групи.

Однак для розвитку сили, наприклад, у дитячому та підлітковому віці найбільш доступні статичні напруження локального впливу, які виконуються з напругою від 30 до 50%, від максимального зусилля до відмови [1].

У тренувальній практиці статичні навантаження, треба визнати, не набули широкого поширення, а якщо і використовуються, то як засіб загальнофізичної підготовки. При статичних напругах та динамічній роботі відбувається формування різних структур руху. Статичні зусилля, що вимагають великої сили, у спорті та трудовій діяльності затребувані відносно рідко, причому лише як компонент динамічних рухових актів. Внаслідок цього метод ізометричних вправ рекомендуються використовувати лише як елемент у системі спортивного тренування, основу якої становлять динамічні вправи. Найчастіше застосовується поєднання динамічних та альтернативних їм статичних вправ.

Це пов'язано з тим, що між здатністю виявляти силу при повільних рухах або статичних напругах та здатністю проявляти її швидко при швидко-силових рухах немає чіткого зв'язку. Внаслідок цього м'язова сила, що набувається шляхом тренування у статичних зусиллях, не завжди може бути належним чином використана при динамічній роботі. При статичних зусиллях з максимальною напругою формуються тимчасові зв'язки для програмування максимальної мобілізації рухових одиниць у м'язах. При динамічній роботі здебільшого потрібно порушення лише частини цих одиниць, оскільки у ній беруть участь менша кількість м'язових груп.

Отже, сила є основною фізичною якістю людини. Її можна розвивати з використанням різноманітних засобів. Але, як засвідчили численні дослідження, найефективніше вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому обтяження дозовані, тобто такі, що враховують фізичні можливості того чи іншого атлета. Кожна силова вправа характеризується певними фізіологічними особливостями і має той чи інший специфічний вплив на організм. При виконанні максимальних силових зусиль короткочасно залучаються велика кількість рухових м'язових одиниць. Потужні скорочення м'язів стимулюють як розвиток мускулатури, а й усі функції організму.

Література:

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК. Вип. 10. Т. 1. С. 141–144.
2. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15-17 років. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК. Вип. 3. Т. 1. С. 308–311.
3. Шапочников . Ю.О. Основи атлетизму : навч.-метод. посіб., 2002. С. 12–144.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ

Руслан Погорілий,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Олександр Донець,***

*доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Спортивні досягнення не затримуються на одному рівні. Постійно підвищується майстерність спортсменів, а разом з тим і досягнення результативності в спорті.

Поєдинок атлетів на ринзі висуває підвищені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Одними з основних фізичних якостей у контактних видах єдиноборств є сила, швидкість і витривалість, високий рівень яких створює передумови для досягнення перемоги в бою.

У свою чергу, значний ступінь розвитку цих якостей впливає на технічну підготовленість атлетів, а також створює передумови для виконання ударів швидко і з великим силовим ефектом протягом усього двобою.

Бокс із його варіативним і конфліктним характером взаємин суперників в бою, високою емоційною напругою і різноманітним впливом на організм спортсменів є одним з найбільш складних видів спортивних єдиноборств. Надзвичайно високі вимоги висуваються до психіки боксера, його фізичних якостей, морально-вольової і техніко-тактичної підготовки. При цьому найважливіше значення для боксера має фізична підготовка. Однак питання фізичної підготовки й особливо методика удосконалювання силових і швидко-силових здібностей, що є провідними в боксі, вимагають ретельного вивчення.

За останні роки у розвитку боксу відбулися суттєві зміни. Збільшилася кількість тих, хто займається цим видом спорту, кількість тренерів, їх професійний рівень. Тренери збагатилися досвідом підготовки видатних боксерів у нашій країні та за кордоном, підвищився рівень спортивної майстерності боксерів, значно зросла матеріальна база. Набагато побільшало змагань як усередині країни, так і за кордоном, змінилися правила змагань. Все це не могло не вплинути на методику підготовки боксерів усіх категорій, від новачка і до майстра.

Тренування проводяться інтенсивніше, із застосуванням великих навантажень. Строки підготовки боксерів вищих розрядів скоротилися. Тренери приділяють більше уваги індивідуалізації

процесу тренування з урахуванням здібностей боксера та можливостей їх розвитку.

Техніко-тактична підготовка спортсмена є найважливішою з усіх видів підготовки, особливо у боксі. Однак, проблема даної підготовки є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать насамперед від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів.

У процесі вивчення проблеми техніко-тактичної підготовки боксерів визначилися два напрямки, які, з урахуванням узагальнення експериментальних матеріалів, дозволяють намітити практичні шляхи організації техніко-тактичної підготовки в боксі [1].

Перший напрямок пов'язаний з вивченням психофізіологічних особливостей боксера і полягає в тому, щоб розкрити закономірні зв'язки між біологічно обумовленими властивостями нервової системи й індивідуальних особливостей психіки і поведінки спортсмена на ринзі, а також встановити характерні комбінації властивостей нервової системи в різних груп боксерів. Другий напрямок обумовлений руховим потенціалом боксера і необхідністю сформувати біомеханічно доцільну й енергетично ефективну систему рухів. У такий спосіб при правильно організованому багаторічному процесі спортивно-технічної підготовки в боксера формується ефективна техніка, що найбільшою мірою відповідає його індивідуальним особливостям.

У загальному вигляді багаторічний процес технічної підготовки спортсмена підрозділяється на дві основні стадії:

- стадія «базової» технічної підготовки;
- стадія заглибленого технічного вдосконалення.

У процесі еволюції для кожного періоду розвитку боксу характерна «своя» техніка, позитивна динаміка якої чітко прослідковується при її аналізі у боксерів 40-х, 60-х і 90-х років. Зміни правил змагань, удосконалення методик відбору і підготовки боксерів впливають на «стандарт» сучасної техніки. Так, наприклад, із введенням «АІВА» з 1999 року нової формули змагального бою, яка дорівнює 4 раундам по 2 хвилини (замість 3 раундів по 3 хвилини), вирішальними факторами стали швидкість і техніка боксера і меншою мірою витривалість [3].

На характер техніки боксера значно впливають особливості статури і фізичного розвитку спортсмена. У цьому зв'язку індивідуалізація техніки боксера повинна полягати в приведенні її у відповідність з руховими і морфофункціональними здібностями, а також враховувати рівень підготовленості спортсмена на даний момент.

Індивідуалізувати техніку спортсмена можна, вирішуючи послідовно наступні задачі:

а) відобразити в техніці позитивні особливості спортсмена – анатоμο-фізіологічні і психологічні;

б) досягнувши «підтягування відстаючих сторін», продовжувати зміну техніки, розвиваючи фізичні можливості;

в) продовжувати комплексний розвиток і фізичних можливостей, і системи рухів, домагаючись неухильного зростання результатів.

Техніка боксера включає такі основні показники:

1. *Удари:* а) прямі, б) бокові, в) нижні;

2. *Захисти:* а) за допомогою рук, б) з допомогою тулуба, в) за рахунок рухів ніг;

3. *Пересування:* а) підскоками, б) приставними кроками, в) елементами ходьби (з ударами під різнойменну ногу (вперед) і під однойменну ногу – назад);

4. *Сполучення ударів і захистів:* а) в атаці, б) на відступах.

На нашу думку в багаторічному процесі оволодіння технікою боксу можна виділити три етапи:

1. Формування базової техніки («школи») боксу (1-2-ий рік навчання).

2. Удосконалювання техніки боксу (3-4-ий рік навчання).

3. Індивідуалізація техніко-тактичної майстерності, що переходить в удосконалення тактико-технічної майстерності (після виконання нормативу «Кандидата майстра спорту») [2].

Це співпадає з віковими етапами спортивної підготовки і відбору в боксі:

– група початкової підготовки (первинний етап відбору) – 12-14 років;

– навчально-тренувальна група (перспективний етап відбору) – 14-17 років;

– група спортивного вдосконалення (передолімпійський і олімпійський етапи відбору) – 17-20 років і більше.

Зазначений підхід погодиться також з концепцією багаторічної підготовки в боротьбі, у якій виділяють наступні етапи:

– базової підготовки;

– заглибленого вдосконалення;

– реалізації індивідуальних можливостей [3];

– завершення спортивної діяльності; а також трьом стадіям багаторічної спортивної діяльності: базова підготовка, максимальна-реалізаційна, завершальна.

Технічно й мінімум боксера-новачка повинен містити наступні елементи: бойову стійку, пересування, перенос опори з ноги на ногу, бойову дистанцію і удари, захисти, найпростіші комбінації і серії ударів [2].

Ми вважаємо, що закладка фундаменту техніки («школи») боксу повинна відбуватися в юнацькому віці, де дуже важливо сформувати базову техніку, близьку до міжнародного «стандарту». Це дозволить у наступні роки займатися вдосконаленням техніки боксера, а не його переучуванням. Базова техніка – «школа» боксу стає, у цьому випадку, основою для формування і наступного закріплення раціональних і ефективних рухових навичок, тобто дозволить забезпечити можливість «навчання без переучування» на більш високих ступенях спортивної майстерності боксера [9].

Базова техніка покликана забезпечити формування у свідомості починаючого боксера правильних уявлень про раціональну й ефективну техніку основних рухів. Правильне освоєння всього арсеналу базової (типової) «школи» боксу створює об'єктивні передумови для подальшого удосконалювання й індивідуалізації техніко-тактичної майстерності боксера.

З урахуванням вищесказаного необхідно також відзначити, що не виправданим методичним прийомом є копіювання чужої техніки, тому що рівень розвитку фізичних якостей і інших здібностей істотно відрізняється в різних спортсменів [1].

Такий підхід буде перешкоджати надалі реалізації потенціалу рухових можливостей боксера, У той же час необхідно підкреслити, що чим вище рівень швидко-силової підготовленості боксера, тим ширше його можливості застосування техніко-тактичного арсеналу в двобої.

Досконала техніка в боксі забезпечує атлету можливість миттєво розвинути максимальні зусилля в завершальній фазі ударного руху, а також високу швидкість і точність дій в умовах швидко мінливих ситуацій двобою. Досконала техніка, крім того, дозволяє зберігати ефективність дій боксера на фоні прогресуючого стомлення. У цьому зв'язку фізична підготовка в боксі відіграє провідну роль і є важливим чинником, що сприяє вдосконаленню техніки рухів в атлетів.

Література:

1. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Педагогічні технології навчання фізичної культури. 2011. С. 123–126.
2. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами боксерів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.04 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Л., 2002. 18 с.
3. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання і тренування. Київ : Олімпійська література, 2001. 236 с.

ТЕХНОЛОГІЇ ПРОГНОЗУВАННЯ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Андрій Проскурнін,

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Сергій Кіпріч,

*професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Підготовка спортсмена має здійснюватися з урахуванням системи прогнозування. Якщо спортивні прогнози показують, що у майбутніх змаганнях може бути показані небажані результати, необхідно організувати тренувальний процес так, щоб він загальмував цей розвиток, стримав і виправив зниження результатів. Якщо прогноз свідчить про можливу зміну результатів у сприятливий бік, то робота у цьому напрямі має бути організована активніше, щоб досягти найвищого результату.

Початок ХХІ століття характеризується підвищенням інтересу вчених із різних галузей наукового знання до проблеми наукового прогнозування. Звичайно, вона не залишилася осторонь і від сфери фізичної культури та спорту. Це зумовлено низкою причин, основними з яких є: стрімке підвищення значущості спорту у соціальному та політичному житті суспільства; необхідність пошуку інновацій у підготовці висококваліфікованих спортсменів високої кваліфікації до найбільших міжнародних змагань, зокрема Олімпійських ігор; необхідність прогнозування різних захворювань спортсменів, викликаних складними тренувальними та змагальними навантаженнями; розробка вченими нових методів вивчення рухової обдарованості людини. Разом із виникненням та розвитком вітчизняної системи фізичної культури набирала чинності і одна з її наукових галузей – спортивна прогностика, наука, що вивчає загальні закони та методи розробки прогнозів.

Прогнозування – розробка прогнозів у спорті – форма конкретизації передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу чи явища, характерного для спортивної діяльності. Завдання спортивного прогнозування зводиться до виявлення такого ймовірного розвитку конкретного явища, що найбільше відповідає науковому знанню, відображає передові позиції і в результаті визначає процес досягнення заданого ефекту [2].

Прогнозуванню в спорті піддаються різні процеси та явища. Це і розвиток спорту як такого, і перспективи розвитку його окремих видів, системи спортивної підготовки та змагань, техніки та тактики окремих

видів спорту. У системі підготовки та участі у змаганнях велика роль відводиться прогнозу зростання спортивних рекордів, співвідношення сил на міжнародній та національній спортивній аренах, техніко-тактичних та функціональних можливостей окремих спортсменів і команд, розвитку спортивної боротьби в окремих змаганнях, сутичках, поєдинках, стартах та ін. [2].

В основі наукового прогнозування лежить метод екстраполяції (екстра... + лат. Polio «пригладжую, змінюю»), використання якого дозволяє поширювати висновки, отримані за допомогою спостереження над однією частиною будь-якого явища на іншу його частину. У спортивній діяльності екстраполяція дозволяє прогнозувати зростання світових рекордів на основі вивчення відповідних закономірностей у попередні роки. Аналогічним чином можна здійснювати прогноз зростання спортивної майстерності окремих спортсменів, команд тощо. У процесі екстраполяції розраховуються діапазони можливих коливань прогнозованих показників, характеризуються загальні тенденції їх змін [3].

Розглядаючи в методологічному аспекті прогнозування спортивної діяльності, ми спиралися на такі категорії та поняття, прийняті в прогностиці.

Прогноз – імовірнісне науково обґрунтоване судження про можливі стани об'єкта в майбутньому, шляхи та терміни їх досягнень на основі вивчення цих станів у минулому та сьогодні [4].

Прогнозування у спорті – це наукове передбачення перспектив розвитку у спорті (у всьому його різноманітті) на основі знання об'єктивних законів та діалектичного аналізу дійсності його стану [3].

Пошукове прогнозування (дослідницьке, генетичне) застосовується з метою передбачення стану об'єкта в умовах тенденцій, що спостерігаються в майбутньому. Нормативне прогнозування проводиться з метою досягнення бажаного стану об'єкта з урахуванням заздалегідь заданих цілей, критеріїв, норм.

Розгляд методологічних та теоретичних основ наукового прогнозування у спорті як системи дозволяв трактувати його з низки послідовних етапів, фаз та стадій. При цьому основними етапами були [3]:

- вибір (або розробка) окремої методології, головних цілей та основних завдань прогнозу;

- побудова концептуальних моделей з визначенням тимчасових, організаційних та матеріальних обмежень;

- побудова системи декомпозиції та синтезу прогнозів функціонування підсистем та елементів системи, вибір опорних показників;

- розробка найімовірніших варіантів прогнозу;

- експертиза та складання основного варіанту прогнозу;
- верифікація та корекція прогнозу.

Завданнями спортивного прогнозування у межах розробки його методології є:

- встановлення цілей виступу команди (окремого спортсмена) на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи;
- пошук оптимальних шляхів та засобів їх досягнення;
- визначення ресурсів, необхідних для досягнення поставленої мети;
- визначення можливого результату виступу спортсмена (команди загалом) відповідно до масштабу змагань.

Комплексний підхід реалізовувався шляхом використання широкого спектра методів та методик дослідження, що стосуються фізичної, функціональної, психологічної, соціальної та інших сфер діяльності людини, що займається спортом.

Рівень результатів у сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно мати рідкісні морфофункціональні дані, унікальне поєднання комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при сприятливій побудові багаторічної підготовки та наявності всіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних у системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору та орієнтації [2].

Відбір та орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки – проблема багатопланова: соціальна, етична, психологічна, педагогічна, проте відображення її методології у підручниках та навчальних посібниках з теорії та методики фізичної культури стало здійснюватися лише в останнє десятиліття [2].

У процесі спортивного відбору оцінюється стан здоров'я спортсмена; визначаються антропометричні характеристики та загальна фізична працездатність; вивчаються особливості біологічного дозрівання і властивості нервової системи; досліджується діяльність основних функціональних систем організму та здатність їх переносити високі фізичні та нервово-емоційні навантаження та відновлюватися; аналізуються індивідуальні особливості розвитку, функціонування та вдосконалення рухових якостей, можливості швидкої перебудови структури рухових актів; виявляються здібності до освоєння складної техніки та тактики; досліджуються психофізіологічні можливості індивідуума до м'язово-рухової та просторово-часової диференціації, швидкої оцінки обстановки та прийняття адекватного рішення; вивчаються мотивація, працьовитість, наполегливість, воля, рішучість, толерантність до тривалих тренувань та змагальних навантажень;

простежується змагальний досвід та фіксується сумісність із партнерами та командою; виявляється здатність максимальної реалізації своєї спортивної майстерності на відповідальних змаганнях.

Таким чином, прогнозування обдарованості та відбір перспективних спортсменів у спортивні єдиноборства є детермінованою функціональною системою, що підкоряється закономірностям побудови систем подібного порядку та зумовлює свій внесок у багаторічну спортивну підготовку спортсменів, що спеціалізуються на різних видах єдиноборств.

В даний час у практиці спорту вищих досягнень назріла необхідність систематизації всіх накопичених спортивною наукою теоретичних та практичних відомостей про прогнозування та відбір висококласних спортсменів та створення цілісної ефективної системи, що забезпечує успішність їх виступів на змаганнях великого масштабу.

Прогнозування та відбір у спорті є комплексною психолого-педагогічною та медико-біологічною проблемою, що обумовлює необхідність використання методології комплексного підходу у її вирішенні.

Комплексні прогнози враховують велику кількість факторів, що впливають на прогноз, тому за своєю природою вони є активними. Використання сукупності методів відбору та прогнозування у спорті істотно підвищує їх достовірність, а комплексні методики можуть вирішити найскладніші завдання, що виникають на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Тому ми застосували в наших дослідженнях комплексний підхід як методологічний прийом оцінки того чи іншого явища у спорті, що ґрунтується на всебічному вивченні цього явища на міждисциплінарному рівні з позиції інтеграції всіх галузей наукових знань, що в тій чи іншій мірі стосуються спортивної діяльності.

У арсеналі спортивної науки накопичено досить великий обсяг комплексних методів прогнозування (метод прогнозування графа, система селекції альтернатив та інших.), проте дедалі більше перевагу на час віддається автоматизованим системам, які включають контури: прийняття рішення; моделі об'єкта прогнозу; нормативного прогнозування об'єкта; дослідницького прогнозування об'єкта.

Література:

1. Демінський, О. Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.
2. Романенко В., Хор'яков В., Мосенз В. Проблеми оцінки функціональної готовності до спортивної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я* : наук.-пр. журнал : [за ред. В. Г. Савченка]. Дніпропетровськ, 2006. №3. С. 116–117.

3. Сергієнко Л. П., Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. С. 111–116.

4. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.

РУХЛИВІ ІГРИ З ПРЕДМЕТАМИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Юліана Путніна,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Науковий керівник: **Світлана Марченко,***

доцентка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Рухливі ігри з предметами можуть бути ефективним і цікавим засобом для розвитку координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку. Координаційні здібності включають в себе співпрацю різних частин тіла для досягнення точних та контрольованих рухів. В середньому шкільному віці діти перебувають на етапі інтенсивного фізичного розвитку. Важливо стимулювати розвиток їх координаційних здібностей, оскільки це сприяє покращенню рухової симетрії, гнучкості, точності та збалансованості рухів.

Педагогічна діяльність викладача вимагає від нього різноманітних, креативних підходів до проведення занять фізичної культури [2]. Саме тому використання рухливих ігор з предметами є ефективним засобом на уроках фізичної культури, який позитивно впливає на школярів у різних вікових групах, готує їх до подальшої спортивної діяльності та має оздоровче, освітнє і виховне значення.

Сьогодні уроки з фізичної культури мають вагомим значення у формуванні здорового способу життя та становлення особистості учнів на уроках та у позаурочний час. Такі ігри сприяють активному руховому розвитку, соціальній взаємодії та здоровому способу життя. У процесі ігрової діяльності найбільш повно розкриваються індивідуальні особливості і здібності дитини.

Рухливі ігри з предметами гарно готують до занять та закріплюють навички, придбані на заняттях спортивних ігор, гімнастики, легкої атлетики (наприклад, попадання м'ячем в ціль, кидків та ловлі м'яча, метання в ціль та ін.)

Рухливі ігри та естафети відносяться до спортивної анімаційної діяльності у школі та можуть використовуватися як на уроках, так і в позаурочних формах занять:

– фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (рухливі перерви, година здоров'я, спортивна година в групі продовженого дня, прогулянки, екскурсії, фізкультурні паузи);

– позакласні форми (спортивні секції, змагання, вікторини, конкурси, свята).

Активні рухливі ігри є доцільним інструментом та допомагають вчителям фізичної культури в тому, щоб позитивно сприяти розвитку необхідних навичок та знань, стати фізично освіченими та активними на все життя.

Розвиток координаційних здібностей допомагає учням координувати рухи при побудові і відтворюванні нових рухових дій; здібності перебудовувати рухи при потребі змінити параметри засвоєної дії у відповідності до мінливих умов [6].

У численних проведених дослідженнях цього напрямку зроблено висновки щодо необхідності комплексного розвитку координаційних здібностей дітей (Коваль В. Ю., 2015; Марченко С. І., 2017)

Рухливі ігри з предметами сприяють розвитку рухових здібностей, у тому числі координаційних. Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з вмінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість (Лях В. І., 1994; Худолій О. М., Приходько, В. В., Іващенко О. В., 2017).

У сучасній літературі з фізичного виховання виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей (Сергієнко Л. П., 2010):

- здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху;
- здібність до збереження вестибулярної стійкості;
- здібність до збереження рівноваги;
- здібність до координації рухів;
- здібність до відчуття ритму.

Комплексна оцінка, на думку вищезазначених авторів, передбачає визначення у балах ступеня розвитку кожного виду координаційних здібностей, де визначається їх сумарний показник для всього комплексу і за узагальненою шкалою якісної оцінки розвитку.

О. В. Онопрієнко вважає, що спеціальні координаційні якості відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп рухових дій, систематизованих по зростаючій складності:

- у циклічних й ациклічних рухових діях;
- рухи тіла у просторі (гімнастичні, акробатичні);
- рухи маніпулювання у просторі різними частинами тіла (укол, удар і ін.);
- переміщення предметів у просторі (піднімання ваги, перенесення предметів);
- балістичні (метальні) на дальність і силу метання (м'яча, диска, ядра);

- металльні вправи на влучність (теніс, городки, жонгливання);
- атакуючі і захисні дії в боксі, фехтуванні, єдиноборствах;
- нападаючі і захисні дії в рухливих і спортивних іграх [6].

В середньому шкільному віці діти перебувають на етапі інтенсивного фізичного розвитку. Важливо стимулювати розвиток їх координаційних здібностей, оскільки це сприяє покращенню рухової симетрії, гнучкості, точності та збалансованості рухів.

Розвиток координаційних здібностей засобами рухливих ігор з предметами має свої особливості. Так, застосування широкого спектру фізичної активності (ігор, в яких використовуються танцювальні вправи, елементи акробатики, ігри перехідні до спортивних), різноманітність предметів, які використовуються у проведенні рухливих ігор, допомагають розвивати різні аспекти координації. Залучення дітей до командних ігор, де вони вивчають комунікацію та співпрацю з іншими, сприяє розвитку координаційних навичок, таких як збалансованість та реакція на дії партнерів. Діти повинні вчитися технічно вірно виконувати різні рухи, що сприяє поліпшенню координації та зменшенню ризику травм. Розвитку рівноваги, сприяють ігри, де діти повинні стояти на одній нозі, долати перешкоди на балансувальній дошці або планці.

Загалом, навчання та розвиток координаційних здібностей повинні бути цікавими, захоплюючими та спрямованими на створення позитивного досвіду у фізичній активності. А використання предметів у грі це чудовий спосіб підвищення емоційного забарвлення уроку і сприяють швидкому та ефективному засвоєнню рухів. Ігри є дієвим засобом у виконанні основних завдань фізичного виховання в школі: зміцненню здоров'я, сприянню правильному фізичному розвитку, навчанню учнів життєво необхідним рухових навичкам, розвитку фізичних, вольових і моральних якостей.

Література:

1. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 182–188. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2015_8_29
2. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. №1(7). С. 48–50.
3. Марченко С. І. Моделювання процесу розвитку спритності у хлопців 2-4 класів засобами рухливих ігор. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2017. №17(2). С. 98–104.
4. Сергієнко, Л. П., Шарий Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Physical Education Theory and Methodology*. 2010. №5. С. 3–12.

5. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник / Автор Онопрієнко О. В. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.

6. Худолій О. М., Приходько В. В., Іващенко О. В. Особливості розвитку координаційних здібностей у дівчат 5-7 класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. № 1(147). С. 221–228.

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІСЛЯ І В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Олександр Пятигор,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Тамара Денисовець,

*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

У наш час велике значення має збереження та зміцнення здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Це відбувається через досить високі вимоги, відповідати яким можуть лише здорові молоді люди. Здоровою людиною є не тільки той, який не має захворювань, а й той, хто має гармонійний психофізіологічний розвиток, високу розумову та фізичну працездатність.

Результати наукових досліджень довели, що вже на початкових етапах навчання здорових здобувачів вищої освіти стає дедалі менше. Підвищується відсоток фізіологічної незрілості (більше 60%), що спричиняє зростання функціональних (до 60%) та хронічних (до 50%) захворювань. Так 40% студентів мають дефіцит маси тіла або надмірну вагу. Серед функціональних відхилень найчастішими є порушення опорно-рухового апарату, органів травлення, серцево-судинної системи; серед хронічних патологій: хвороби дихальної, нервової, сечостатевої та алергічні захворювання. Більшість цих захворювань виникає через постійні стреси і перенавантаження.

Тому заняття спортивними іграми є одним із найбільш актуальних та дієвих методів відновлення фізичного та психологічного стану студентів у період навчального процесу.

Мета роботи полягає у вивченні спортивних ігор як засобі реабілітації здобувачів вищої освіти під час напруженого навчального процесу. Рухливі ігри - це універсальний вид фізичних вправ, який позитивно впливає на рухову, емоційно-вольову та психічну сферу.

Їх особливість полягає у постійній зміні умов рухової діяльності, що дає можливість включення всіх механізмів у процесі контролю та регуляції. Це сприяє розвитку сили та рухливості нервових процесів. Використання спортивних ігор у поєднанні з іншими фізичними вправами під час занять забезпечує високу ефективність виховання фізичних якостей у студентів [3].

Так, використання спортивних ігор на заняттях сприяє підвищенню фізичної підготовленості здобувачів, за допомогою яких можна вдосконалити важливі вміння та навички, а також фізичні та

вольові якості. Слід зазначити, що застосування різних методів фізичного виховання є профілактичним засобом стосовно таких негативних явищ, як розумове перенапруження, тривале психічне навантаження на лекційних заняттях, стрес, стан тривоги, негативний настрій. У процесі проведення занять спортивними іграми також вирішується ряд освітніх та виховних завдань як співробітництво та взаємодопомога у команді, почуття суперництва та колективізму [2].

Ігрові дії відбуваються в зовнішніх умовах, що несподівано змінюються, де кожен гравець прагне поставити себе в найбільш вигідне становище і разом з тим створити більше труднощів для суперника. Мінливість ситуацій викликає у студентів постійну зосередженість та орієнтацію у просторі. Це сприяє розвитку спостережливості, вміння аналізувати ситуацію та швидко приймати рішення [4].

Найбільш поширені та доступні спортивні ігри для здобувачів ЗВО такі як: футбол, волейбол та баскетбол. При виборі ігор важливо брати до уваги місце проведення занять, їх кількість, рівень фізичної підготовки та належність до медичної групи за станом здоров'я.

На заняттях з фізичного виховання викладач разом із спеціальними вправами також використовує рухливі ігри, спрямовані на фізичну, тактичну та технічну підготовку студентів. Ускладнюючи поступово спортивні ігри, вводяться елементи протистояння, надаючи здобувачам самостійний вибір рішень, що дає змогу вдосконалити необхідні навички. Волейбол та баскетбол, мають багато подібних компонентів у побудові технічних та тактичних дій, кожна спортивна гра має свої специфічні прийоми. У баскетболі це боротьба за м'яч, у волейболі – важливо вміти ставити блок у сітки, а ігри у водному середовищі – володіння різними стилями плавання. В основному, спортивні ігри повинні відповідати потребам та інтересам тих, хто займається, мати свободу вибору вирішення завдань та спрямованість на процес діяльності з метою отримання задоволення від гри [3].

Таким чином, спортивні ігри як засіб відновлення та вдосконалення фізичної підготовки та фізичного розвитку на заняттях вирішує освітні, розвиваючі, виховні та оздоровчі завдання фізичної культури; допомагає на якийсь час відволіктися від поточних проблем, подолати стресові періоди та збільшити ефективність процесу навчання у ЗВО. Активне використання ігрових видів спорту допомагає студентам не тільки розслабитися, а й сприяє розвитку різних навичок та умінь.

Література:

1. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

3. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

4. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

ФІЛОСОФІЯ ОЛІМПІЗМУ – ШЛЯХ ДО МОРАЛЬНОГО ТА ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Сергій Рєпін,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Науковий керівник: Віталій Коробейнік,

*доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор
та туризму ХНПУ імені Г. С. Сковороди*

Спорт завжди відігравав значущу роль у культурі та суспільства. Однак, крім фізичної активності і змагань, спорт має глибокий філософський сенс. Філософія олімпізму - це концепція, яка об'єднує в собі фізичну підготовку, моральні цінності та прагнення до вдосконалення. Філософія олімпізму тривалий час розвивається як гуманітарний дискурс у фізкультурно-спортивній галузі знань або ж як субкультурологічна традиція в концепті моралістичних, політичних чи невизначених аксіологічних координат [1].

Аналіз літературних джерел вказує на ситуацію, яка склалася в інтелектуальному просторі, коли філософія і фізкультурно-спортивна наука розвиваються паралельно, хоча завжди між ними знаходились точки дотику, які давали привід для неоднозначних оцінок гуманістичної цінності спорту. Філософія з різних світоглядних позицій осмислює буття, оскільки розкриває зміст ціле покладання як специфічної риси життєдіяльності людини, а тому незалежно від того усвідомлює чи не усвідомлює вчений свою «філософську присутність» у власних творчих пошуках істини, він завжди торкається філософських проблем. У такому дискурсі філософія також імпліцитно притаманна багатьом гуманітарним вимірам олімпійського спортивного руху, що в наш час сформувався як спеціальний напрямок – «філософія олімпізму» [1, с. 155].

Слово «олімпізм» походить від грецького «олімпійські ігри»- давньогрецького свята, під час якого проводились спортивні змагання. У культурі Давньої Греції олімпійці вважалися героями, і їхні досягнення в спорті були важливими символами фізичної і моральної сили. Олімпійські ігри, що зародилися у Давній Греції ще у 776 році до н.е. були відроджені рішенням Першого світового спортивного конгресу у 1894 році та відіграли надзвичайно важливу роль у розвитку спортивного руху сучасності і у формуванні здорового способу життя [2, с. 50]. Сучасний олімпізм покликаний продовжувати цю традицію, об'єднувати спортсменів з усього світу і сприяти розвитку міжнародного спортивного співтовариства.

Проте філософія олімпізму включає в себе більше, ніж просто змагання на олімпійських іграх. Однією з основних ідей філософії олімпізму є прагнення до постійного вдосконалення. Спорт надає людині можливість розвивати свої фізичні і розумові потенціали. Цей процес вимагає самодисципліни, волі і цілеспрямованості. Спортсмени повинні регулярно тренуватися, відмовлятися від шкідливих звичок і дотримуватися суворого режиму. Це розвиває навички самоконтролю і допомагає особистості стати більш організованою та цілеспрямованою. Для досягнення успіху в спорті потрібна воля. Спортсмени стикаються з численними викликами і перешкодами, і їхня здатність подолати ці труднощі відіграє важливу роль. Воля вчить нас не пасувати перед важкими завданнями, а навчає боротися за поставлену мету. Спорт розвиває як фізичні, так і розумові здібності, а регулярні тренування покращують психічну стійкість, концентрацію та рішучість.

Олімпізм сприяє збереженню фізичного здоров'я і підвищує тривалість життя. Регулярна фізична активність допомагає запобігти численним захворюванням, таким як ожиріння, діабет, хвороби серця, підтримує загальний стан здоров'я, який веде до довголіття.

Цінність людської особи виявляється у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватися». Оптимальний руховий режим – найважливіша умова досягнення гармонії людини. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізичні вправи і спорт виступають як найважливіший засіб виховання [2, с. 24].

Спорт також сприяє духовному зростанню. Участь у спортивних змаганнях навчає спортсменів важливим моральним цінностям, таким як справедливість, чесність, толерантність і повага до інших. Спорт служить «клапаном безпеки» для глядачів і учасників змагань, через який виходить негативна енергія, напруженість, ворожість, що накопичується у повсякденному житті в суспільно прийнятній формі. Спортсмени служать моделлю, зразком для виховання молоді. Спорт це духовний, майже релігійний інститут, який використовує ритуали і церемонії для підтримання цінностей суспільної поведінки. Віце-президент США С. Агню вважав спорт одним з небагатьох цементуючих чинників, які не дають суспільству розпастися, одним з небагатьох видів діяльності, що дають молодим людям можливість йти

широкою дорогою з ясною перспективою, де бажання добитися перемог не тільки вирішальне, але і вітається. Спорт взагалі, і професійний спорт зокрема, є потужним соціальним явищем, що тісно пов'язане з різними галузями діяльності [3].

Олімпійський рух об'єднує спортсменів з усього світу, незалежно від їхнього походження чи культурних відмінностей. Це сприяє міжнародному розумінню та мирному співіснуванню. Олімпійські ігри є однією з найбільших подій у світі. Кожний куточок планети відправляє своїх спортсменів на ці змагання, що створює унікальну можливість об'єднати людей різних культур, релігій, національностей та етнічних груп. Спортсмени та глядачі з усього світу об'єднуються навколо загального ідеалу спорту та справедливості. Олімпійські ігри можуть слугувати платформою для дипломатичних відносин між країнами, навіть коли політичні відносини між ними напружені. Спорт може сприяти спілкуванню та розв'язанню конфліктів через спільність цілей та цінностей. У сучасному світі спортивна дипломатія стає все більш важливою. Держави використовують спортивні події для покращення свого міжнародного статусу та відносин з іншими країнами. Фундаментальні принципи олімпійського руху включають в себе підтримку миру та взаєморозуміння. Олімпійська хартія наголошує на тому, що спорт має стимулювати гармонію та спільність у світі. Олімпійський рух сприяє культурному обміну. Спортсмени, фанати та офіційні представники, що прибувають на олімпійські ігри, мають можливість вивчати та розуміти культуру і традиції інших націй. Це позитивно впливає на взаємини людей та розширить їх кругозір. Філософія олімпізму підкреслює важливість спорту не лише як фізичної діяльності, але і як засобу досягнення морального та духовного вдосконалення. Спорт об'єднує людей і сприяє створенню здорового та гармонійного суспільства, де важливі для олімпізму цінності підтримуються та вшановуються.

Література:

1. Ібрагімов М. М. Філософія олімпізму: «трансверсальність» ідеалів та їх сучасна світоглядна цінність. Філософські обрії. 2014. Вип. 31. С. 155–166. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Filo_2014_31_17
2. Тези доповідей наукових досліджень викладачів, студентів та магістрантів на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство» 8-9 квітня 2010 р. Кіровоград: КНТУ, 2010. 190 с.
3. Линець М. М. Професійний спорт і міжнародний спортивний рух. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини*. Зб. наук. праць 18. Львів: ЛДФЕІ, 2003.

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА ПРЕДМЕТНИХ УРОКАХ У СЕРЕДНІХ КЛАСАХ В УМОВАХ НУШ

Ася Рубан,

*кандидатка педагогічних наук, старша викладачка
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

Навчання в закладах освіти – серйозне навантаження для дитини, яка зростає і формується, не тільки у впливі на розумову діяльність, а й у тривалій малій рухливості (сидінні за партою). Внаслідок цього в школярів через малу рухливість (гіподинамія) спостерігається: зменшення надходження кисню до мозку недозавантаженість і втрата форми серцевого м'яза, застоювання крові в судинах, розташованих нижче пояса, а це ризик варикозу, патологічний процес, ураження вен, за якого збільшується діаметр просвіту, потоншення венозної стінки й утворення «вузлів» (аневризмоподібних локальних розширень), геморою, целюліту, підвищується ймовірність утворення тромбів, набряків (загальних або характерних для якоїсь частини тіла, наприклад, лише пальців руки, обличчя або ніг), сповільнена діяльність перистальтики кишківника, зниження щільності кісток, підвищене навантаження на хребет, порушення постави, надмірна вага, а так само непропорційні відкладення жиру в різних частинах тіла, порушення обміну речовин [1, с. 83].

Включення в діяльність м'язів, які не брали участі в роботі (або в процесі праці, в даному випадку розумової праці школярів, для якої характерні невеликі рухи м'язів однієї руки та статичне напруження великої кількості м'язів організму), призводить до виникнення у відповідних центрах осередка збудження, що через одночасну негативну індукцію ще більше поглиблює гальмівний процес у центрах стомлених раніше м'язів. Процес гальмування необхідний, він охороняє нервові клітини від виснаження функціонального й активно стимулює в них відновлювальні процеси [4, с. 7]. Тому посилення гальмівного процесу в стомлених центрах є засобом швидшого відновлення витраченої енергії в інших центрах великих півкуль головного мозку. Послідовна позитивна індукція, що змінює гальмівний процес станом підвищеної збудливості – міжцентральної взаємовідносини. У результаті підвищується продуктивність роботи [3, с. 108].

Фізкультурні хвилинки (фізкультхвилинки, фізкультхвилинки) – це фізичні вправи, що проводяться в класі (аудиторії) під час уроку.

Виконання фізичних вправ, на предметних уроках, викликає збудження в ділянках кори головного мозку, які відпочивали. Це створює можливість короткочасного відпочинку тих ділянок, подразнення яких відбувалося під час навчальних занять.

Рекомендована тривалість фізкультхвилинки – 2-4 хвилини, протягом яких проводять 3-4 вправи, а значущість її важко переоцінити [2, с. 7]. Правильно і вчасно проведені фізкультурні хвилинки сприяють зняттю розумового стомлення; підвищенню уваги та працездатності; відновленню позитивно-емоційного стану; відновленню м'язів працюючої руки; попередженню порушення функціональних систем організму та порушення постави - це пряме призначення фізкультхвилинки. До того ж фізкультхвилинка дисциплінує, формує організаторські навички, формує звичку до систематичних занять фізичною культурою, формує основи здорового способу життя тощо.

Ставлення до фізкультхвилинки на різних етапах навчання (середньої (НУШ) та старшої загальної освіти) у закладах освіти не однакове [5, с. 115]. Про що свідчить проведене нами на базі Ларжанського ліцею (Ізмаїльський район Одеської області) анонімне експрес-опитування та його результати, на кожному ступені взяло участь 86 учнів (21 учень 5 класу, 22 учня 6-7 класу, 43 учні – 8 та 11 класів).

Запитання експрес-опитувальника(потрібне – підкреслити):

1. У якому класі Ви навчаєтеся?

2. Ви з бажанням робите фізкультхвилинки? Так Ні

3. Ви хочете виконувати фізкультхвилинки на кожному уроці?

Так Ні

4. У якій формі проводиться у Вас у класі фізкультхвилинка?

У вигляді ігор: а) за типом загальнопідготовчих вправ; б) анімаційна фізкультхвилинка (демонстрована з телевізора, проектора та інші).

5. Чи знижує фізкультхвилинка втому? Так Ні

Результати експрес-опитування учнів:

5 клас – активно виконують фізкультхвилинки – 97%; бажають виконувати на кожному уроці – 93%; анімаційна фізкультхвилинка – 64%, у вигляді ігор – 15%, за типом загальнопідготовчих вправ – 21%, інше – 0%; у 98% фізкультхвилинка знижує втому.

6-7 клас – активно виконують фізкультхвилинки – 32%; бажають виконувати на кожному уроці – 27%, анімаційна фізкультхвилинка – 18%, у вигляді ігор – 0%, за типом загальнопідготовчих вправ – 82%, інше – 0%; у 73% фізкультхвилинка знижує втому.

8-11 клас – із задоволенням виконують фізкультхвилинки – 24%; бажають виконувати на кожному уроці – 13%; анімаційна фізкультхвилинка – 0%, у вигляді ігор – 0%, за типом загальнопідготовчих вправ – 100%, інше – 0%; у 68% фізкультхвилинка знижує втому.

Ми припускаємо, що фізкультхвилинки, які відображатимуть тему уроку, не тільки зніматимуть стомлення, а й підвищуватимуть інтерес до рухової активності такого характеру.

Для виконання зорової гімнастики учням пропонувалося очима зобразити маятник (рух очей ліворуч і праворуч) і рух пружини (рух очей угору й донизу), а також стиснення пружини (примружити очі й прийти у вихідне положення).

У результаті проведеного експерименту учні не тільки із задоволенням виконували запропоновані рухи, а й проявляли активність на предметних уроках.

Зазначимо, що заощадений час на фізкультхвилинці значно покращить фізичне здоров'я учнів і психічне самопочуття, що, безумовно, позитивно відобразиться на розумінні і засвоєнні навчального матеріалу. Добре організована фізкультхвилинка з відображенням теми матеріалу, що викладається, не витратить час на її проведення, а закріпить навчальний матеріал. Таким чином, підвищиться результативність і ефективність очікуваного впливу фізкультхвилинки на організм учня.

Література:

1. Боляк А. А., Коломоєць Г. А. та ін. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладах загальної середньої освіти. Київ. Освіта. 2021. 160 с.

2. Гриньова М., Дудка І. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. *Зб. наук. праць «Наукові записки»*. Серія: Педагогічні науки. Випуск 140. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка. 2015. С. 6–10.

3. Носко Ю. Н. Ефективність використання руханок у процесі навчання учнів закладів початкової освіти. *Молодий вчений*. № 2.1 (54.1). 2018. С. 108–111.

4. Оглобленко Н.М. Фізкультхвилинки на уроках німецької мови в режимі онлайн. *Житомирщина педагогічна* №1 (21), 2021. С. 6–12.

5. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів у загальноосвітній школі. *Дисертація кандидата наук*. Черкаси. 2017. 297 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ

Віталій Сальков,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Науковий керівник: Ігор Гринченко,

доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор

та туризму ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Футбол – це складно-координаційний вид спорту, де успіх спортсмена значною мірою залежить від його високого рівня спеціальної спритності. У порівнянні з іншими видами спорту, футболіст повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальної спритності, особливо під час виникнення екстремальних ситуацій гри, які вимагають складних рухових дій та високої координації [2, 3].

У процесі підготовки юних футболістів, зокрема фізичної підготовки, часто недостатньо уваги приділяється розвитку координаційних здібностей та спритності. Це може негативно впливати на ефективність гри футболіста. Тому важливо зосередитися на розвитку цих якостей, таких як точність рухів, орієнтація в просторі, ритміка рухів та здатність до швидкої адаптації [2, 3].

Враховуючи вищевказане, ми розглянули методичні підходи для розвитку координаційних здібностей, які були спрямовані на послідовне виконання переважно вправ з м'ячем з поступовим додаванням елементів новизни та незручності при виконанні вправ [4]. При цьому було здійснено підбір рухових тестів для оцінювання і контролю різних складових координаційних здібностей юних футболістів, що дає змогу робити навчально-тренувальний процес більш різноманітним та ефективним.

У своїй методиці ми використали 2 варіанти практичного використання координаційного тренування юних футболістів:

1) рівномірний розвиток усіх координаційних здібностей (на розвиток кожної приділяється однаковий час);

2) акцентований розвиток провідних координаційних здібностей.

Як основні засоби (вправи) для розвитку КЗ застосовувалися різноманітні рухові дії:

– пов'язані з подоланням координаційних труднощів (вимагають прояви точності, швидкості, раціональності виконання складних у координаційному відношенні рухових дій, а також винахідливості при виконанні цих дій в умовах, що постійно й раптово змінюються);

– нові для виконавця (наприклад, навчання новому технічному елементу);

– добре освоєні, які виконуються або при зміні способу дії (наприклад, тимчасових, силових та просторових параметрів рухів), або умов (наприклад,

Для розвитку координаційних здібностей та спритності ми пропонували наступні вправи:

– виконання вправи провідною ногою в зручну сторону, а потім те ж саме, але не провідною кінцівкою в (іншу) незручну сторону (8-25 разів);

– виконання вправи ведучою ногою у зручний бік, а потім те саме іншою ногою (в інший бік), зі зміною (4-12 разів);

– виконання вправи зі зміною (провідна кінцівка – зручна сторона), а потім те саме з іншої ноги (4-12 разів);

– виконання обраних технічних елементів (ведення, ударів, передач, ударів по воротах, прийому м'яча, обманних рухів з м'ячем, відбору м'яча) провідною ногою у провідну сторону, потім те саме, але з іншої ноги та в інший бік тощо, зі зміною (10-20 разів);

– виконання вправи різними м'ячами (футбольними, для футзалу, гумовими різної маси та об'єму, гандбольними, волейбольними);

– виконання різних вправ у поєднанні зі спостереженням за всім, що відбувається на футбольному полі, щоб увага та погляд не були зосереджені тільки на м'ячі та найближчому партнері (підвищення обсягу периферичного зору та просторової орієнтації);

– виконання вправи з максимальною швидкістю;

– виконання вправи з різною швидкістю (перший раз – з максимальною, другий – із середньою чи з низькою);

– виконання вправ на різному додатковому обладнанні та з застосуванням снарядів на малій площі опори: гімнастичні лави, батуту, набивні м'ячі (для спрямованого впливу на здатність до рівноваги).

Усі вправи спрямовані, перш за все, на розвиток координаційних якостей, вдосконалення спритності, що своєю чергою відбивалось на покращення техніко-тактичних дій юних футболістів.

У методиці розвитку координаційних здібностей, запропонованої нами для футболістів 10-12 років координаційному тренуванню присвячувалося від 15 до 30 хв від усього часу тренувального заняття. Цю методику ми, використовували в процесі навчання і тренування юних футболістів експериментальної групи.

Контрольна група займалася згідно з програмою для ДЮСШ, СДЮШОР (Авраменко, Бобарико, Гончаренко, & Джус, 2003).

Ефективність розробленої методики розвитку координаційних здібностей у футболістів 10-12 років визначалася за результатами п'яти контрольних випробувань (тестів): удару по м'ячу на точність;

жонглюванням м'ячем, ведення м'яча 15 м «слалом»; бігу по прямокутнику з веденням м'яча і «слалому» з ударами по м'ячу у ціль внутрішньою частиною стопи.

Результати попереднього тестування не показали значущих відмінностей у підготовці юних футболістів між експериментальною і контрольною групами (див. Таблицю 1).

Після проведеного педагогічного експерименту в цих групах було здійснено повторне тестування з виконання відповідних технічних прийомів, які віддзеркалюють розвиток окремих складових координаційних здібностей, в результаті якого було встановлено, що по усім проведеним тестам, що характеризують прояв координаційних здібностей відмінності між контрольною та експериментальною групою статистично вірогідні ($p < 0,05$) (таблиця 1).

Таблиця 1 – Зрівняння показники виконання окремих технічних дій координаційної спрямованості експериментальної і контрольної групи юних футболістів 10-12 років на початку й наприкінці експерименту

| № | Тест | На початку експерименту | | | Наприкінці експерименту | | |
|----|--|-------------------------|-----------|-------|-------------------------|-----------|-------|
| | | КГ | ЕГ | p | КГ | ЕГ | p |
| 1. | Удари по м'ячу на точність (кількість попадань) | 2,69±0,87 | 2,56±0,73 | >0,05 | 3,31±0,79 | 4,25±0,78 | <0,05 |
| 2. | Жонглювання м'ячем (кількість разів) | 10,6±2,6 | 10,5±2,0 | >0,05 | 12,4±3,2 | 19,9±1,9 | <0,05 |
| 3. | Ведення м'яча 15 м «слалом» (с) | 5,73±0,61 | 5,66±0,64 | >,05 | 5,68±0,6 | 5,07±0,61 | <0,05 |
| 4. | Біг по прямокутнику з веденням м'яча (с) | 12,27±1,1 | 12,2±0,9 | >0,05 | 11,7±1,0 | 10,8±0,4 | <0,05 |
| 5. | Слалом з ударами по м'ячу у ціль внутрішньою частиною стопи (бали) | 6,1±0,8 | 6,2±0,9 | >0,05 | 5,0±0,9 | 2,6±0,4 | <0,05 |

По завершенні педагогічного експерименту відсотковий приріст результату в контрольній та експериментальній групі в застосовуваних тестах склав:

– по першому тесту: удару по м'ячу на точність 23% у КГ і 66% в ЕГ;

– по другому тесту: жонглювання м'ячем ногами 17% і 89,5% відповідно;

– по третьому тесту: ведення м'яча «слалом» 1% і 10,4% відповідно;

– по четвертому тесту: біг по прямокутнику з веденням м'яча 4,6% і 11,5% відповідно;

– по п'ятому тесту: слалом з ударами по м'ячу у ціль внутрішньою частиною стопи 18% і 58,1% відповідно.

Таким чином, можна стверджувати, що введення у навчально-тренувальні заняття юних футболістів 10-12 років вправ, що розвивають координаційні здібності, сприяє значному покращенню цієї якості, особливо в сенситивні періоди її розвитку.

Література:

1. Авраменко В. Г., Бобарико О. Е., Гончаренко В. І. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: 2003. – 105 с.

2. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница : Планер, 2013. 194 с.

3. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки. Методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

4. Vitkovsky Z., Lyakh V. (2006) Coordination abilities in football: diagnostics, structure, ontogenesis. *Physical education: upbringing, education, training*. М. No. 4. S. 28-31.

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА

Арсен Сандуленко,

здобувач другого(магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена Согоконь,

доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання ПНПУ імені В.Г. Короленка

Психологія спорту тісно пов'язана з іншими галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності, загальною теорією спорту, теорією і методикою фізичного виховання та тренування в конкретних видах спорту, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою та ін., чий доробок та знання використовує для підвищення ефективності спортивної діяльності [1, с. 5-6].

Психологічна підготовка є специфічним невід'ємним процесом розвитку особистості, засобами фізичної культури та спорту. Розглядається як один із характерних елементів формування людини, що однаково важливі у системі розвитку як інші складові.

Важливий внесок у дослідженні даного напрямку зробили науковці: А. Родіонов, А. Пуні, Є. Ільїн, В. Воронова, П. Рудик та ін. Дослідженню питань психологічної готовності до професійної діяльності присвячено роботи: А. Авершина, Л. Махотнюк, В. Молотай, О. Черепехіної, Т. Панченко, Н. Прядко, С. Мул, В. Терещенко, О. Тюптя, Н. Хмель, О. Хуртенко та ін. В них розкриваються важливі питання психологічної готовності до різних видів професійної та тренерської діяльності.

У процесі становленні тренера важливе місце посідає питання ментальної стійкості та витримки. Поряд з фізичним, духовним здоров'ям, необхідно не забувати про розвиток психологічної складової здорового організму людини. Розглядаючи спортивну діяльність, важливо звернути увагу на значення психологічного компоненту готовності педагога, моральної зрілості особистості, розуміння соціальної та вікової психології, важливих процесів психофізіології.

Як зазначає А. Сват'єв, спортивна діяльність потребує від спортсменів розвитку великого комплексу психічних процесів і станів, які пронизують собою всі сторони діяльності спортсмена під час тренувань і змагань, і при цьому розвитку не взагалі, а розвитку з урахуванням специфіки кожного виду спорту [4, с. 26].

Психологічна підготовка є елементом управління процесом розвитку здібностей людини і входить у план дій для її реалізації. Щодо задач, які виконує психологія спорту, вважаємо необхідним окреслити її напрямки: теоретичні, практичні, порівняємо їх значення (таблиця 1).

Таблиця 1 – Завдання психології спорту

| Теоретичні | Практичні |
|--|--|
| Вивчення структури та особливостей саморегуляції, аналізу показників в умовах спортивної діяльності, які потребують максимальної активації всіх доступних можливостей особистості. | Забезпечити досягнення найвищих особистих результатів, як реалізацію всебічного розвитку, виховання осіб, які займаються різними активними формами фізичної культури та фізичного виховання. |

Психологія спорту – прикладна галузь психологічної науки, що досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей, колективів в умовах тренувань і змагань [3, с. 6].

Психологія спорту складається з таких розділів:

- психологічні особливості особистості і діяльності тренерів;
- психологія навчання і виховання;
- психологічна характеристика глядачів;
- психологія фізичної, тактичної і технічної підготовки спортсменів;
- психологічна характеристика різних видів спорту;
- психологія спортивного колективу, спортивна психодіагностика, психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Рівень психічного здоров'я можна покращувати, використовуючи фізичні навантаження: вправи аеробної направленості (біг, плавання, танцювальні рухи), характерні частішим покращенням настрою, ніж від анаеробних тренувань; навантаження малої напруженості (ходьба) супроводжуються активними змінами настрою, на відміну від навантаження високої напруженості; у активних людей проявляються частіше позитивні стани настрою, аніж у малорухливих; у активних людей менше з'являються проблеми емоційного характеру, серцево-судинної системи.

Одночасно з цим, під час адаптації особистості у суспільстві розвиваються психологічні властивості: необхідність самореалізації, мотивація, захоплення, стійкий характер, компетентності, що визначають її психологічну єдність. Отже, психологічна підготовка – це педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, міцності та ін. Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів [1, с. 15].

Підсумовуючи, ми хочемо звернути увагу на фундаментальних значеннях розвитку психологічного компоненту підготовки майбутніх тренерів для практичної діяльності:

По-перше, підтримка психологічного та ментального здоров'я майбутніх тренерів може бути успішною при наявності відповідних психолого-педагогічних умов: 1) формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок; 2) напрямок орієнтації структури фізичного виховання на розвиток активної, креативної людини; 3) процес націленості фахівця на реалізацію спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих виховних заходів.

По-друге, психологічні та педагогічні компоненти навчального процесу найбільш ефективні при їх реалізації у відповідних умовах (заняття, спортивно-масові та оздоровчі заходи), в той час є можливість проаналізувати конкретні перетворення у процесі формування здорового способу життя.

По-третьє, тренер (якщо специфіка діяльності вимагає наявності) у процесі становлення викладачів, розглядаючи завдання проведення психологічної підготовки, окреслюють їх конкретну основу, умови вирішення, рівень психологічних даних, оскільки кожна людина, як особистість, має різні характеристики, передумови окремих психічних проявів, індивідуальність психологічної стійкості.

Література:

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
3. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
4. Сватъєв А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності (теоретико-методичний аспект) : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 520 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 8-9-ТИ РОКІВ

Дмитро Саркіс,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*
Науковий керівник: Андрій Сущенко,
*професор кафедри теорії і методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Функціональні можливості організму у значній мірі визначають рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Основні органи і системи забезпечують організм усім необхідним під час змагальної діяльності. Розвиток фізичних якостей відбувався відповідно до чутливих періодів. Крім фізіологічно обумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють навчально-тренувальні заняття спортом. Зокрема, футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості [3, 4, 6 та ін.].

Розвиток юного організму, обумовлений віковими особливостями, вдосконалює роботу усіх органів і систем організму, у тому числі і фізичні якості. Фізіологи вказують, що морфо-функціональні особливості («пластичність юного організму», «активність нервових процесів») у поєднанні із засобами фізичної культури і спорту формують фізичні якості у віці 8-9 років.

Б. М. Шиян процес розвитку фізичних якостей називає здоровий спосіб життя, що вимагає систематичної фізичної підготовки для того, щоб мати змогу виконати чітко визначені рухи [7].

Підбір засобів і методів у процесі розвитку фізичних якостей визначається правильним педагогічним підходом. Організм є цілісною системою, тому підхід фізичної підготовки має бути комплексним.

Вік 8-9 років є чутливим для розвитку швидкості, спритності, гнучкості [3, 7]. Швидкість являє собою здатність футболіста вчиняти дії в мінімальній для даних умов відрізок часу [2, 4, 7]. Ефективними засобами для розвитку фізичних якостей є фізичні вправи в парах, а інтервал для відпочинку між ними має бути оптимальним для відновлення роботи організму. Цими ж засобами можна розвивати швидкісну витривалість, але інтервали відпочинку необхідно обмежувати.

Швидкість має свої складові (рис. 1).



Рис. 1. Швидкісні складові у футболі

Основним засобом розвитку швидкісних якостей є вправи, «що виконуються з максимальною інтенсивністю (граничною) протягом короткого часу (близько 15 хв.)». Аналізуючи роботи В. Власова, В. Філіна (2015), бачимо, що фахівці рекомендують для розвитку швидкості використовувати засоби «направлені на підвищення частоти руху». Велику увагу необхідно приділяти розігріву м'язово-суглобового апарату, щоб попередити виникнення надривів чи розривів м'язових волокон. Такі вправи правильно буде включати на початку основної частини навчально-тренувального заняття, а потім виконувати вправи на розвиток витривалості і сили [6, 7].

Важливими для розвитку і формування швидкості є ергогенні засоби. Цікавим залишається той факт, що в кінці XIX ст. футбол був менш видовищним, але не тому, що спортсмени мали низький рівень фізичної підготовки. Спортивне взуття «бутси» того проміжку часу були повністю шкіряними (вага близько 500 г). А в мокру погоду вони, вбираючи вологу, становилися ще важчими [5].

Важливим є процес тертя між самим взуттям і опорою, по якій бігає футболіст. Для того, щоб не виникало ковзання під час гри футбольні кросівки мають особливості у підошві (рис. 2).

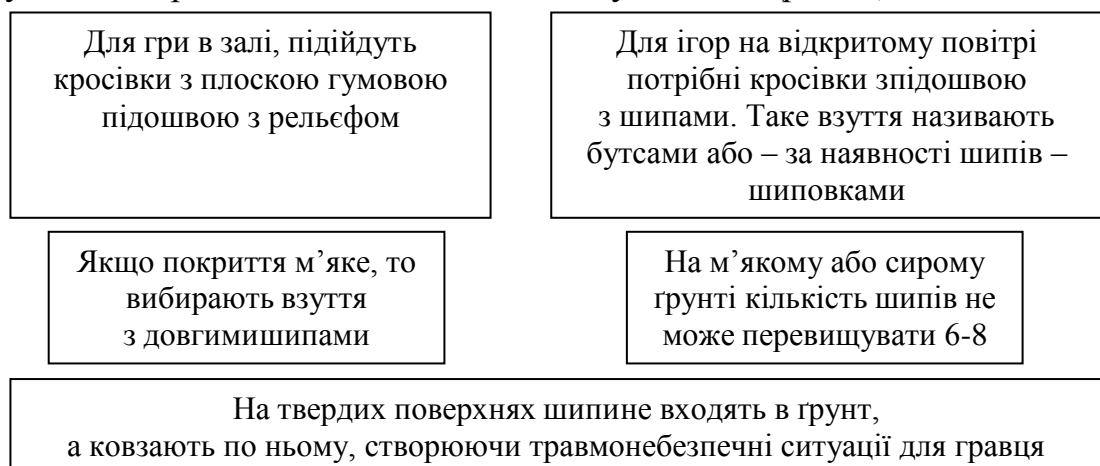


Рис. 2. Взаємозалежність взуття футболістів із покриттям футбольного поля

Ігрових майданчиків із твердим покриттям для гри у футбол значно менше, тому ергогенним засобом, що забезпечує належне тертя між підошвою кросівок і покриттям поля є шипи (в середньому 11-12). Вони круглої або плоскої форми. Якщо жорстке покриття, то використовують бутси із короткими плоскими шипами, що розташовуються по всій підошві. Для штучних поверхонь – конусоподібні шипи, кількістю близько 20. Є також відповідне маркування [5].

Таким чином, спортивне взуття у футболі є одним із основних ергогенних засобів. Спостереження показують, що професійні гравці для відповідної швидкості під час гри, повинні мати декілька пар спортивного взуття із відповідним маркуванням. Дуже зручне взуття, де можна самостійно змінювати шипи, підбираючи їх до покриття, а інколи навіть використовують металеві шипи.

Оптимальні організаційно-методичні умови, матеріально-технічне забезпечення, компетентність професійних фахівців та врахування вікових особливостей розвитку – необхідні компоненти формування швидкості юних футболістів 8-9 років. Планувати навчально-тренувальні заняття необхідно послідовно, включаючи оптимальний час для відпочинку, створюючи сприятливі умови юним футболістам для наступних успішних тренувань. Фізичні вправи, як засіб розвитку швидкості, можуть поєднуватися і різних підходах, однак відпочинок для відновлення організму має бути пріоритетним.

Література:

1. Артимишук Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця, 2010. С. 5–8.

2. Артимишук Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді*. Львів. 2009. С.117–119.

3. Артимишук Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. *Перший крок у науку*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. С. 3–7.

4. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 8-9 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 2021. С. 44–47.

5. Єрмолов Р., Максименко Л. Сучасні футбольні кросівки як ергогенний засіб розвитку швидкісних якостей. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 2021. С. 20–21.

6. Платонов. В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник (для тренеров): в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.

7. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Денис Сердюк,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: **Сергій Новік,**
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Організаційно-методична структура навчально-тренувального процесу у футбольній школі заснована на суворому дотриманні наступності цілей та завдань етапів підготовки, головним у яких є чітка відповідність рівня рухових можливостей та фізичної підготовленості юних футболістів рівню складності технічних прийомів, що вивчаються.

Аналіз програмних та методичних матеріалів навчально-тренувального процесу ДЮСШ та організації цього процесу на практиці свідчать про те, що навчання у групах початкової підготовки (ДНП) 3-го року навчання у навчальному році проводиться протягом 42 тижнів, по 8 (1 година – 30 хв.) навчальних годин на тиждень (4 заняття). План на місяць складається із мікроциклів. Виходячи з циклічності навчання, річне планування навчально-тренувального процесу розробляється з урахуванням усіх видів підготовки. Пріоритети навчального процесу відображаються у змісті мікроциклів, до яких можуть вноситися тактичні корективи у вигляді змінних методів чи засобів навчання. В окремих випадках, через відставання будь-якої якості, можна змінити і спрямованість заняття [2].

Проте зміни мають тактичний характер, залишаючи загальну стратегічну лінію незмінною. У стратегії акцент робиться на ті найважливіші фактори, які у дорослому футболі є вирішальними, вони є фундаментом багаторічного планування.

Важливою умовою міцного засвоєння навчального матеріалу є правильно побудоване тренувальне заняття. Вимоги до навчально-тренувальних занять з юними футболістами:

1. Навчання чи вдосконалення має здійснюватися з першої хвилини заняття.
2. Слід уникати методичних шаблонів.
3. Будувати заняття з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів.
4. Вплив тренування має бути всебічним (оздоровчим, освітнім, виховним).

5. Завдання тренування мають бути конкретними. Більше 3-х завдань у тренуванні не ставити.

Підготовча частина тренування повинна займати 10-20% часу, основна – 70-80%, заключна – 5-10% [1, 3].

Процес оптимізації навчально-тренувальної роботи пов'язаний з ефективністю планування та обліку навантажень, вибором найкращого варіанту тренування та є однією з головних проблем сучасного футболу [16]. Особливої гостроти проблема оптимізації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей юних спортсменів набуває в пубертатний період, коли рівень біологічної зрілості (руховий вік) та паспортний вік, як правило, не збігаються.

Відомо, що юні спортсмени у віці 10-11 років навчаються техніки гри дуже швидко і дуже особливо. Дані науково-методичної літератури та спортивної практики показують, що відставання як засвоєння техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболіста, оскільки, як показує практика, дії, що виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і у спортивній зрілості. Таким чином, багато футболістів, які пройшли повний курс навчання у ДЮСШ чи інших спортивних школах, залишаються осторонь професійного футболу і лише одиниці досягають високого рівня та виступають на міжнародній арені [1].

У зв'язку з цим стає зрозумілою актуальність дослідження, яка полягає в тому, щоб розробити тренувальну програму чотириразових занять, розраховану на один навчальний рік, для розвитку техніко-тактичних якостей, що виявляються в ігрових діях, використовуючи яку можна було б забезпечити якісну технічну різнобічну підготовку юних футболістів.

Пріоритети у навчанні та розвитку юних футболістів 10 років:

1. Освоєння складних технічних прийомів.

2. Тактика: а) розподіл гравців на полі; б) орієнтування на полі.

Організація тренувального процесу:

– максимальна кількість вправ, які виконується з м'ячем;

– ігри в малих складах. Тактична база «широко» і «глибоко» при атаці і компактно при обороні;

– вимагати та допомагати/допомагати та вимагати, залежно від індивідуальних особливостей гравця;

– вчити вигравати/навчати програвати.

Ключові навички, які мають оволодіти гравці протягом тренувального року:

1. *Техніка:*

– техніка пересування, біг, стрибки, зупинки, повороти;

- ведення м'яча: носком, зовнішньої сторони підйому стопи, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою стороною стопи;
- фінти (обведення);
- прийом та обробка м'яча (зупинка м'яча): підошвою, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою стороною стопи, м'яча, що падає зверху;
- передачі м'яча у заданому периметрі;
- удари ногою: носком, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, внутрішньою частиною підйому;
- удари головою: по м'ячу, що летить назустріч, по м'ячу, що летить збоку;
- вкидання м'яча через бічні лінії;
- переважна робота двома ногами.

2. Тактика атакуючих дій:

– індивідуальна тактика: 1*1 – обведення та удар, відкривання, створення з використанням простору, 1*1 – закриття м'яча корпусом – групові взаємодії у двійках, трійках – створення та використання ігрового простору, передачі у парах, у трійках по прямій із зміною напрямки, передача в парах, трійках із завершальним ударом по воротах

- утримання м'яча у заданому просторі: квадрати;
- малі ігри.

3. Тактика оборонних дій:

– індивідуальна: 1*1 – відбір і перший пас, закриття, страховка діагональна гравця, відбір м'яча – оборона при грі в рівних складах, більшості, меншості – малі ігри

Напрями підготовки протягом тренувального року (автоматично розвиваються при освоєнні ключових навичок):

1. Фізична підготовка: загальна витривалість, координація та спритність, дистанційна швидкість, стартова швидкість, гнучкість.

2. Психологічна підготовка: швидкість оперативного мислення, перемикання уваги, розподіл уваги, прогнозування розвитку ігрової ситуації («читання ігрової ситуації»).

Література:

1. Войцеховський В. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 10 класу. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. №3(104). С. 22–25.

2. Гапич В. М. Урок футболу. 10-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2016. № 4. С. 9–11.

3. Накорчемний В. Г. Урок фізичної культури з елементами футболу. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2017. № 3(109). С. 11–14.

ВИЯВЛЕННЯ НАЙЕФЕКТИВНІШИХ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Данііл Семілет,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: Євгенія Шостак,
доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Для повнішого уявлення про засоби, що визначають високу ефективність управління швидкісно-силовою підготовкою юних футболістів, було проведено анкетне опитування тренерів з футболу. В анкетуванні взяли участь 11 людей. Із загальної кількості опитаних 60% мають вищу освіту. Аналіз анкетного опитування показав, що 80% фахівців висловили думку, що вони виділяють розвиток швидкісно-силових якостей у самостійний розділ, що має специфічні завдання

Про необхідну тривалість використання спеціальних вправ щодо розвитку швидкісно-силових якостей думки розділилися: 15% визначають її терміном від двох до трьох тижнів, 15% вважають, що на це слід відводити до 90 днів, і 70% опитаних висловили думку, що такі вправи необхідно використовувати цілий рік (постійно).

Результати опитування тренерів з футболу представлені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати опитування тренерів з футболу

| Значимість (рангове місце) | Класифікація вправ | Сума рангів |
|----------------------------|---|-------------|
| 1 | Стартові ривки з різних положень | 12 |
| 2 | Біг з максимальною швидкістю по прямій та віражу | 25 |
| 3 | Стартові ривки на короткі дистанції | 38 |
| 4 | Швидкий біг по лінії центрального кола | 47 |
| 5 | Біг із прискореннями з м'ячем | 57 |
| 6 | Стартові ривки, поєднані з вправами на швидкість реакції | 68 |
| 7 | Стартові ривки, поєднані з вправами на швидкість реакції з м'ячем | 77 |
| 8 | Ходьба та біг зі стрибками | 89 |
| 9 | Вправи з використанням тренажерів, штанги, гирі | 101 |

У вирішенні окремих завдань підготовки юних футболістів думки фахівців здебільшого розійшлися [2].

У розряд окремих завдань підготовки виділено:

– вдосконалення функціонального стану – 65% (від загальної кількості опитаних);

– вдосконалення швидкісно-силової підготовленості – 35%;

– вдосконалення фізичного розвитку – 30%;

– нарощування функціональних можливостей зв'язково-м'язового апарату за рахунок спеціальних вправ – 25%;

– не виділили окремих завдань – 5%.

Опитування фахівців показало, що в оцінці управління швидкісно-силовою підготовкою юних футболістів немає єдиної думки про його структуру та зміст [1].

Літературні дані дозволяють говорити, що на сьогоднішній день, гостро стоїть питання не тільки у визначенні найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки, а й про раціональне їх співвідношення у тренувальному процесі.

Результати анкетного опитування тренерів про співвідношення засобів швидкісно-силової підготовки представлені у *таблиці 2*.

Таблиця 2 – Співвідношення різних засобів швидкісно-силової підготовки юних футболістів за результатами опитування тренерів, % (n = 11)

| Засоби швидкісно-силової підготовки | Футболісти | | |
|--|------------|----------|----------|
| | 15 років | 16 років | 17 років |
| Стартові ривки, біг із максимальною швидкістю | 40 | 35 | 30 |
| Стрибки та стрибкові вправи | 25 | 20 | 15 |
| Стартові ривки, біг з м'ячем, вправи з м'ячем у русі | 15 | 20 | 25 |
| Вправи на швидкість реакції з м'ячем у русі | 15 | 15 | 20 |
| Вправи на тренажерах, зі штангою, гирями | 5 | 10 | 10 |

Як свідчить аналіз опитування фахівців з футболу, якщо в 15-річному віці особливу увагу слід приділяти стартовим ривкам і бігу з максимальною швидкістю без м'яча, то в міру дорослішання юних футболістів акцент повинен робитися на виконанні вправ з м'ячем на максимальній швидкості [3].

У цьому зростає роль вправ зі штангою, гирями, і навіть на тренажерах.

Таким чином, анкетування тренерів поряд з вивченням спеціальної літератури дозволило виявити найефективніші засоби

швидкісно-силової підготовки юних футболістів, а також їхнє співвідношення при організації тренувального процесу.

Література:

1. Соломонко В. В. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів Київ, 2014. 293 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) [текст]: метод. рек. Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича: уклад. Ю.Ю. Мосейчук. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010. 60 с.
3. Столітенко Є. В., Черевко Т. П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: навч. посіб. Київ, 2013. 304 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Данило Сіроштан,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: **Сергій Кіпріч,**
професор кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної і масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Виступ у змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості боксера і в той же час служить засобом його подальшого вдосконалення. Зокрема, участь у змаганнях є важливим засобом формування мотивів заняття боксом, засобом виховання основних якостей волі.

На думку сучасних авторитетних фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, постійне зростання цілого комплексу вимог до підготовки спортсменів у різних видах спорту, що притаманне для сучасного рівня розвитку спорту, робить необхідним пошук найбільш ефективних засобів оптимізації тренувального процесу юних спортсменів.

Одним із перших науково обґрунтованих підходів до роботи зі спортсменами, на який активно опиралася і наша вітчизняна спортивна психологія, можна вважати концепцію морально-вольової підготовки П. Рудика й А. Пуні. За даного підходу психологічна підготовка спортсмена розглядалася як елемент педагогічного процесу, спрямованого на всебічний розвиток його волі та відповідальності.

Особистісно-орієнтований напрямок психологічної підготовки спортсмена досліджували чеські спортивні психологи М. Ванек та В. Гошек. Вони зосередили свою увагу на питаннях мотивації спортивної, зокрема змагальної діяльності як ключа до розуміння чинників її ефективності, а також вказали на необхідність враховувати й опановувати емоційну напругу у процесі спортивних змагань.

Проблему психологічної підготовки спортсменів-боксерів на науковому рівні в сучасній Україні вивчають С. Беліков, П. Бурка, Л. Вострокнутов, В. Богуславській, В. Виноградов, А. Конох, А. Воронцов, Г. Коробейніков, В. Аксютін, Л. Коробейнікова, П. Приходько, Р. Рибачок, І. Юрченко та інші.

Для досягнення успіху у будь-якому виді спорту, й у боксі зокрема, необхідно, щоб інтерес до занять був стійким, щоб були актуалізовані такі мотиви, які будуть цьому сприяти. Комплекс

мотивів складають мотивацію спортсмена. Мотивація – це стійка рушійна сила, що виникає на основі мимовільного, підсвідомого співставлення людиною своїх здібностей, потреб та предмету діяльності [2, с. 14]. Коли ці зачатки активності співпадають, узгоджуються між собою, заняття конкретною діяльністю набуває для цієї людини особливого сенсу, з'являються конкретні цілі, які починають складатися у цілу систему, завдяки чому відбувається успішне опанування предметом даної діяльності. Тож вузловими для розуміння мотивації є декілька понять: предмет діяльності, здібності, потреби.

При цьому мотиваційна сфера, окремі особистісні прояви волі (ініціативність, рішучість, активність) стимулюють ефективність діяльності, тоді як складні риси особистості, як психічна (емоційна) стійкість і психічна витривалість, сила і баланс нервових процесів також сприяють стабільності діяльності. Характеристики, орієнтовані на мотивацію, відіграють величезну роль у забезпеченні надійності спортсменів – інтенсивність і стабільність значущою для них мотивації, оптимальність вимог і адекватність його змін по відношенню до успіхів і неуспіхам, фанатичне ставлення до тренувань та підвищенню спортивної майстерності, високий рівень колективної та особистої відповідальності спортсменів та ін. Надійність спортсмена в змаганні значною мірою залежить від його здатності до саморегуляції на мимовільному та на будь-якому рівнях безпосередньо перед виступом. У тих видах спорту, де ефективність діяльності визначається взаємодією партнерів (наприклад, в спортивних іграх), складовою надійності є соціально-психологічні чинники [5, с. 90].

Психологічна готовність до змагань – це, за визначенням П. Приходька, такий стан спортсмена, формування якого відбувається у процесі загальної, в тому числі психологічної підготовки, і який забезпечує можливість здобувати конкретні результати у змаганнях. Основою цього стану виступає упевненість у собі, налаштування на боротьбу до перемоги, спроможність до психологічної та фізичної саморегуляції, психічна стійкість.

Відтак, психологічна готовність – це результат психологічної (і загальної) підготовки, яка забезпечує відповідне ставлення спортсмена до майбутніх змагань, оптимальну мобілізацію його фізичних і духовних сил. Не можна вважати боксера добре підготовленим до змагань, якщо він не вірить у свою перемогу і не прагне до неї, невпевнений, гнітиться думкою про прийдешні змагання, побоюється суперників [4, с. 20].

З психологічної точки зору підготовку спортсмена можна диференціювати на три рівні:

– психофізіологічну – тренування психічних функцій (уваги, пам'яті, мислення), саморегуляції, оволодіння власним тілом, формування специфічних рухових стереотипів;

– власне психологічну – формування спеціальних знань, умінь і навичок, переконань і морально-вольових якостей;

– соціально-психологічну – стосунки у колективі спортсменів, стосунки між тренером і вихованцем, специфічний вплив ситуації змагань, зокрема особистостей суперників, атмосфера конкуренції, роль особистості спортсмена у команді і вплив команди на спортсмена тощо [3, с. 29].

У більшості видів спорту, у дорослих професійних командах, в якості детермінант надійності виступають властивості, що відображають здатність до самоконтролю і подолання фрустрації. Додатково в структуру надійності увійшли особистісні властивості і показники сили нервової системи щодо збудження, а в ряді видів спорту показники інтелектуальних і психодинамічних властивостей.

Саморегуляцією необхідно називати індивідуальні особливості спортсмена, яка стійко проявляється у різних видах довільної активності, в поведінці та змагальній діяльності. Серед них розрізняються особливості, характерні для процесів планування, моделювання, програмування і оцінки результатів.

У річному циклі спортивного тренування, що включає підготовчий, змагальний, перехідний періоди, зміст і мета психорегуляції визначається завданнями конкретного періоду. На підготовчому етапі головним завданням є розвиток і вдосконалення здатності до психорегуляції, оволодіння засобами, прийомами, методами. У змагальному періоді здійснюється реалізація саморегуляції для успішного виступу спортсмена. У перехідний період психорегуляція використовується для відновлення психічної працездатності спортсмена. У зміст роботи по психорегуляції входить також розвиток і вдосконалення у спортсменів здатності до психорегуляції на етапах довготривалого тренувального процесу [1, с. 107]. Психічна саморегуляція – це вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів, відповідних уявних образів, уявлень і уяви. Психічна саморегуляція може реалізовуватися у двох напрямках: самопереконання і самонавіювання. Самопереконання – це спосіб впливу на себе за допомогою логічних доказів. Самонавіювання – це беззаперечна віра, здатна діяти на свідомість як би в обхід логіки. За допомогою самонавіювання можна досягти полегшення болю, наприклад, при наявності якоїсь травми.

Отже, під психорегуляцією слід розуміти систему заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності. Психорегуляція у науково-

методичній літературі розглядається як важлива категорія системи психологічної підготовки спортсменів, зміст якої зводиться до здатності регулювати свій психічний стан в умовах дії стресогенних чинників; це діяльність спортсмена з оволодіння засобами та прийомами психорегуляції і їх використання в тренувальній та змагальній діяльності з тією чи іншою метою; система засобів, які використовуються спортсменами і тренерами в процесі спортивної підготовки.

Література:

1. Арнаутова Л. В., Петровська Т. В. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
2. Голоха В. Л., Романенко В. В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*. 2021. № 1. С. 12–19.
3. Коробейникова Л. Г., Тропін Ю. М., Коробейников Г. В., Го Шенпен. Зв'язок когнітивних функцій із спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021. № 4. С. 26–38.
4. Рибачок Р. О. Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 17–21.
5. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф., Коваленко Ю. М. Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6(80). С. 88–92.

РОЛЬ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРА

Данило Сіроштан,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017Фізична культура і спорт ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: Сергій Кіприч,
професор кафедри теорій й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

Особливе місце серед різних видів спорту займає бокс. Кожен наступний бій на рингу для спортсмена стає серйозним випробуванням як для психологічного, так і для фізичного здоров'я. При атакуючих ударах в болючі місця виникає стан нокауну або нокауту із втратою свідомості від больового шоку. Повторні нокауту здатні викликати тяжкі розлади нервової діяльності, які супроводжуються подальшими порушеннями емоційно-вольової сфери.

Для уникнення нокауту/нокауну боксер має володіти високим рівнем техніко-тактичної майстерності, що дає змогу своєчасно розпізнати наступний атакуючий прийом. Але поруч з цим, спортсмен повинен максимально самоволодіти своїми емоціями для того, щоб своєчасно вжити дій щодо потужної контратаки.

Мета даної роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі та місця морально-вольових якостей у підвищенні спортивної майстерності боксера.

Результат дій боксера обумовлений рівнем розвитку швидкісно-силових навичок. Висока швидкість та несподіваність ударів не дозволяє противнику відреагувати та вжити заходів щодо захисних прийомів. Тому швидкість – є головним параметром техніко-тактичної підготовки [3].

Швидкість є складним циклом нейрофізіологічних та біомеханічних процесів. Швидкість виконання технічних прийомів значною мірою детермінована роботою периферичного рухового апарату з його складною багатоланковою кінематичною системою і залежить від діяльності неоднорідних центральних механізмів управління рухами, що знаходяться на різних рівнях центральної нервової системи і є ієрархічною системою управління. До складу центральних механізмів, поряд з руховими центрами, входять також вегетативні, що забезпечують відповідність інтенсивності рухів рівню вегетативних процесів і сенсорних центрів, що контролюють і коригують виконувані дії.

Прояв швидкісних якостей пов'язаний з психоемоційним станом боксера, зумовленим типом нервової діяльності, характером і величиною зовнішніх і внутрішніх подразників, рівнем сформованості вольових якостей, здатністю протистояти стресовим ситуаціям. Таким чином, швидкість рухової реакції є функцією всього організму [3].

Цілеспрямоване, систематичне формування морально-вольових якостей є важливою складовою системи спортивної підготовки боксерів. На думку провідних фахівців, основними морально-вольовими якостями єдиноборців є: самовладання, наполегливість, працьовитість, дисциплінованість, рішучість.

Самовладання в боксі відіграє ключову роль у досягненні успіху і завоюванні перемог. Ця навичка вимагає великої сили волі і контролю над своїми емоціями. Вона допомагає спортсменові залишатися фокусованим, не зважаючи на будь-які труднощі і стресові ситуації. Одна з ключових складових самовладання – контроль над емоціями. У боксі дуже важливо зберігати холонокровність і не давати емоціям заволодівати собою. Боксер повинен вміти стримувати гнів, роздратування, щоб вони не впливали на техніку та приймати раціональні рішення під час бою. Важлива складова самовладання – вміння контролювати свої реакції на негативні ситуації. Боксер повинен розуміти, що не всі рішення суддів, коментарі противників або обставини залежать від нього. Важливість зосередження на власній стратегії і плані дій допомагає зберігати самовладання навіть у найскладніших ситуаціях. Самоконтроль є ще однією важливою частиною самовладання. Боксер повинен бути вмілим управляти своїми фізичними і руховими можливостями, не витрачаючи зайву енергію і не ризикуючи життям [2].

Наполегливість є одним з найважливіших якостей у боксерів. Це властивість, яка допомагає спортсмену продовжувати працювати наполегливо і цілеспрямовано, не зважаючи на труднощі і розчарування, які можуть зустрічатися на шляху до успіху. Наполегливість у боксі проявляється в декількох аспектах. Перш за все, це постійна мотивація і воля до досягнення своїх спортивних цілей. Боксер повинен мати чіткі й амбітні цілі, на які він наполегливо працює, незалежно від того, наскільки складні вони можуть бути. Другим аспектом наполегливості є систематичність. Спортсмен повинен тренуватися регулярно і дотримуватися строгої тренувальної програми. Він не може дозволити собі лень, оскільки кожен тренувальний день має велике значення для досягнення гарної форми. Третій аспект – це вміння перебороти труднощі і не впасти в відчай, коли здається, що ціль дуже далека або досягнути її неможливо. Наполегливість допомагає боксерові зосередитися на процесі розвитку і повірити у свої власні сили, навіть якщо результати не виходять

наразі. Наполегливість - це якість, яка виявляється в усіх аспектах тренувального процесу. Вона вимагає твердої впевненості, дисципліни та постійної праці. Без наполегливості боксер не зможе досягти великих успіхів у спорті [2].

Працьовитість також відіграє важливу роль у формуванні особистості боксера. Це властивість, яка допомагає спортсмену домагатися успіху, досягати встановлених цілей і постійно вдосконалюватися. Працьовитість – це регулярні і напружені тренування. Боксер повинен бути готовий віддати багато часу та зусиль на тренування, які включають різні аспекти, такі як фізична підготовка, техніка, тактика, спаринги і т. д. Тренування повинно бути систематичним і цілеспрямованим. Спортсмен має наполегливо працювати поза тренуваннями. Боксер повинен бути готовий присвятити достатньо часу на розумову підготовку, дослідження і аналіз своїх суперників, а також на правильне харчування і відпочинок. Він повинен піклуватися про своє фізичне і психологічне здоров'я, враховуючи, що бокс – це вимогливий вид спорту. Боксер повинен бути дисциплінованим і відданим своїй спортивній кар'єрі. Він повинен дотримуватися розпису тренувань і плану харчування, не дозволяючи собі лінивість чи відступи. Дисципліна допомагає боксеру зберігати фокус і впевненість у своїх можливостях. Працьовитість у боксі вимагає великого зобов'язання і самодисципліни. Це властивість, яка вирішально впливає на результати боксера і його розвиток у спорті [2].

Рішучість – це властивість, яка допомагає спортсмену бути наполегливим, цілеспрямованим і готовим брати на себе виклики, щоб досягати своїх спортивних цілей. По-перше, це міцна воля до перемоги. Боксер повинен мати впевненість, що він може перемогти свого суперника. Він повинен бути готовим зробити все необхідне для досягнення цілі – навчатися, тренуватися і працювати над своїми слабкостями. По-друге, це готовність стояти на ногах і долати труднощі. Бокс є фізично вимогливим видом спорту, і спортсмен повинен бути готовим до зустрічі з болем, виснаженням і втратою сил. Рішучість допомагає боксерові пройти через це, зберігаючи фокус і невпинну працю. Вона є драйвером бажання досягти своїх цілей і зробити все можливе, щоб бути найкращим у вибраному виді спорту.

Отже, морально-вольові якості є надзвичайно важливими у підготовці боксера, оскільки вони визначають не лише спортивні успіхи, але й характер і спосіб життя спортсмена. Вони є основою для розвитку і зміцнення спортивного досвіду, досягнення високих результатів і повного потенціалу як спортсмена та особистості.

Література:

1. Беліков С.О., Вострокнутов Л.Д. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук.-метод. конф. Вип.10: X.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 56–64.
2. Корносенко О. Психологія спорту : курс лекцій: навчальний посібник. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2020. 99 с.
3. Нікітенко С.А., Никитенко А.О. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Випуск 1. С. 534–540.*

ФАРМАКОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Олена Согоконь,

*кандидатка педагогічних наук, доцентка
кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Сучасна спортивна наука вимагає розробки і використання адекватного фармакологічного забезпечення для підтримки і зростання фізичної працездатності, прискорення процесів адаптації до надінтенсивних фізичних навантажень, особливо в спорті вищих досягнень, профілактики перетренованості і спортивного травматизму. Фахівець галузі фізичної культури та спорту повинен знати та чітко розуміти основи фармакології – науки про дію на організм хімічних сполучень, які використовуються для лікування, профілактики і діагностики захворювань людей.

Величезне різноманіття існуючих засобів фармакологічної підтримки фізичної працездатності викликає необхідність їх систематизації та пізнання механізмів впливу і основних точок докладання. Спортивна фармакологія перебуває на стику багатьох наук – хімії, біофізики, медицини, біології. Вивчаючи механізми лікарських речовин, вона створює теоретичний фундамент для раціонального застосування медикаментозних засобів у спорті. Головна мета спортивної фармакології – покращення функціонального стану та здоров'я спортсменів за допомогою фармакологічних засобів дозволених у спорті.

Сучасна система підготовки спортсменів характеризується високими тренувальними і змагальними навантаженнями. Загальний обсяг тренувальної роботи складає 1300-1600 год. Протягом дня проводиться 2 заняття, що складає 4-6 год.

Під час застосування у спортсменів фармакологічних препаратів з метою стимуляції фізичної працездатності слід враховувати їх строковий, відставлений та кумулятивний ефекти; диференційований вплив на такі параметри фізичної працездатності як потужність, ємність, економічність, мобілізованість та реалізованість, механізм переважного енергозабезпечення конкретного виду роботи тощо [2, с. 235]. Низька ефективність фармакологічних засобів стимуляції працездатності та відновлення спостерігається при неналежному призначенні (необґрунтована доза фармакологічних субстанцій, невідповідний період підготовки, відсутність врахування переважного механізму енергозабезпечення в мікроциклі та мезоциклі та ін.), а також за відсутності адекватного дозування тренувальних

навантажень. Обґрунтоване призначення фармакологічних препаратів неможливе без результатів медико-педагогічного обстеження спортсмена в процесі довготривалої адаптації і належного лікарсько-педагогічного контролю в поточний момент.

Індивідуальне застосування фармакологічних засобів для підвищення працездатності спортсменів повинне ґрунтуватися на обліку функціонального стану основних систем організму і етапу підготовки у структурі річного макроциклу. В індивідуальному підборі препаратів та дієтичних добавок обов'язковою є участь спортивного лікаря (разом з тренером, який саме й формує завдання для лікаря на кожному конкретному етапі підготовки спортсмена, виходячи з поставлених перед ним завдань тренувального характеру) [1, 2, 4]. Підбір індивідуального комплексу фармакологічних засобів для кожного спортсмена в цілому повинен базуватися, в першу чергу, на цілому ряді параметрів, зокрема, результатах поточних і динамічних медико-біологічних досліджень, де важливу роль належить функціональній діагностиці та лабораторним дослідженням, оскільки дозволяє виявити загальну метаболічну ланку функціональні системи, що лімітують фізичну працездатність спортсмена. При цьому водночас проводиться профілактика розвитку або елімінації основних неспецифічних симптомів дезадаптації, яка повинна включати корекцію дефіциту функціональних резервів нейроендокринної регуляції, енергетичного дисбалансу, покращення структурно-функціонального стану клітинних та субклітинних мембран і антигенно-структурного гомеостазу.

Під час проведення таких заходів слід обов'язково враховувати не тільки можливість їхнього здійснення з урахуванням резерву часу та достатніх для реалізації цих заходів сил та коштів, але, в першу чергу, етап та період підготовки в структурі річного макроциклу, вид спорту, спеціалізацію та кваліфікацію спортсмена, його вікові та гендерні особливості тощо. Лише за дотримання цих принципів можливе ефективне та безпечне для здоров'я спортсмена застосування комплексу дозволених фармакологічних засобів для досягнення високого спортивного результату.

Наведемо класифікацію дозволених фармакологічних засобів в спорті:

1. Адаптогени – стимуляція працездатності та прискорення відновних процесів.
2. Ноотропи – медіатори ЦНС, блокатори ЦНС, регулятори процесів збудження.
3. Антиоксиданти – покращують процеси білкового синтезу.
4. Коферменти – регулюють електролітний обмін.
5. Мембранопротектори – енергогенеруючі речовини.

6. Вітамінні комплекси – підвищують імунобіологічні можливості організму.

Серед дозволених фармакологічних препаратів, які рекомендовані при інтенсивних фізичних навантаженнях, значне місце займають адаптогени. Класичні адаптогени – малотоксичні лікарські засоби природного походження, які підвищують стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

Ноотропи – нейрометаболічні препарати, які можуть мати стимулюючий ефект на ЦНС (пірацетам, аміналон і т.п.), а можуть чинити седативний ефект (фенібут, ноофен, пантогам, мексидол). Характерною властивістю ноотрапів є їх антигіпоксична активність.

Вітаміни та мінерали набагато більше потрібні спортсменам, тому що їжа не забезпечує добову потребу організму, а постійно підраховувати калорії та слідкувати за раціоном харчування досить складно. Завдяки зусиллям фармацевтів з усього світу, існують вітаміни для спортсменів, які посилено займаються. Вони дозволяють запобігти дефіциту речовин в організмі, досягти росту м'язової маси, допоможуть підвищити ефективність тренувань.

Отже, основне завдання спортивної фармакології – знати механізм дії, шляхи введення, показання, протипоказання та побічну дію фармакологічних засобів. Ці знання необхідні здобувачам вищої освіти факультетів фізичного виховання та спорту (спеціальності 017 «Фізична культура і спорт») для правильного застосування ліків.

Література:

1. Олійник А.М. Фармакологічна реабілітація в спорті: посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль, 2010. 165 с.

2. Чекман І. С. Фармакологія : Підручник. К.: Вища шк., 2001. 598 с.

3. Клиническая фармакология : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений : В 2 т. Т. 1 / Авт.: С. В. Налетов, И. А. Зупанец, Т. Д. Бахтеева и др.; Под ред. И. А. Зупанца, С. В. Налетова, А. П. Викторова ; Нац. фарм. ун-т. Х. : Изд-во НФаУ : «Золотые страницы», 2005. 446, [2] с. Библиогр.: С. 442–446.

4. Клиническая фармакология : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 т. Т. 2 / Авт.: С. В. Налетов, И. А. Зупанец, Т. Д. Бахтеева и др.; Под ред. И. А. Зупанца, С. В. Налетова, А. П. Викторова ; Нац. фарм. ун-т. Х. : Изд-во НФаУ : «Золотые страниц», 2005. 398, [2] с. Библиогр.: С. 394–398.

5. Фармацевтичні та медико-біологічні аспекти ліків / авт. Перцев І. М., Пімінов О. Х., Слободянюк М. М. та ін. : навч. посіб. Вінниця: Нова книга, 2007. 728 с.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ

Богдан Солошенко,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Науковий керівник: **Олександр Донець,***

*доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Типологічними особливостями змагальної діяльності голкіперів у сучасному футболі є те, що періоди максимального фізичного і психічного напруження чергуються з періодами відносного відпочинку і відповідно психологічне і фізичне навантаження протягом самого матчу розподіляється дуже нерівномірно. Перспективи реалізації воротарями в команді обумовлені їх фізичними даними, розвитком рухових якостей, динамікою виконання рухових дій, пов'язаних з ловінням і відбиттям м'ячів, початком атакуючих дій своєї команди.

У футбольній команді, крім загальнокомандних завдань, у кожної ігрової ланки і окремого гравця, є свої «вузькопрофільні» вимоги до функціонально-динамічного потенціалу. Різні ігрові системи, припускають різну кількість ігрових позицій захисників, півзахисників, нападників, які, в свою чергу також поділяються на окремі ігрові зони, персональні завдання тощо. Лише позиція воротаря залишається незмінною, а його гра, значно відрізняється від гри всіх інших гравців команди своїм тактичним, технічним і психофізичним змістом.

Воротареві доводиться захищати великий простір: в ширину ворота мають 7 м 32 см, а у висоту – 2 м 44 см. Це завдання нелегке, якщо врахувати відносно не великий розмір м'яча і силу, з якою він летить після удару.

Вибір місця в воротах, блискавична реакція, сміливість, рішучість, винахідливість – все це у воротаря повинно бути розвинено на високому рівні. Незначна частка секунди дається йому для прийняття того чи іншого рішення. І тому одна з найважливіших вимог, що пред'являються до воротаря, – міцні нерви. Нервовий гравець, який легко втрачає контроль над собою, – поганий захист воріт [2].

Футбол дозволяє воротареві розкрити в повному обсязі свої можливості. Правда, є воротарі, які використовують їх для непотрібних ефектів, розрахованих на овації глядачів. Легкий м'яч такі

воротарі беруть як щось важке. Справжній воротар, для якого головне завдання убезпечити свої ворота, ніколи не вдасться до таких прийомів. Навпаки, навіть найскладніші м'ячі він бере так, що вони здаються легкими. Своєю грою воротар створює певний настрій в команді, вселяє в гравців упевненість за міцність тилу. Його чітка, впевнена гра надихає їх.

Воротар, в рухово-прикладному сенсі, гравець абсолютно залежний. Тому, його мобілізація і включення в ігрові дії починаються переважно лише в тих випадках, коли м'яч знаходяться в межах штрафного майданчика, а значить і його безпосередніх функціональних обов'язків (компетенцій). Це обумовлює ситуаційний і «вибуховий» характер його рухових дій, миттєве включення всіх функціональних систем організму в короткочасну м'язову роботу анаеробного характеру. Тому у воротарів відмічається більш висока перевага в максимальній анаеробній потужності в порівнянні з польовими гравцями, в той час відзначається низька аеробна потужність воротарів, яка обумовлена їх специфічною фізичною активністю.

Специфічні якості ігрової діяльності воротаря, крім дозованих і точних м'язових зусиль, висувають високі вимоги (ніж в інших ампуа) до простих і складних сенсомоторних реакцій на рухомий об'єкт, а також до високої емоційної стійкості [3].

В цілому «емоційність футболу» істотно збільшує вираженість вегетативних реакцій організму на рухове навантаження в порівнянні з такими в інших видах спорту. Якщо до цього додати, що середня величина ЧСС воротаря, при меншому руховому навантаженні, в порівнянні з польовими гравцями, досягає тих же значень, то можна припустити, що воротар знаходиться в більш високому емоційному напруженні, ніж польові гравці.

Адже у нього «немає права на помилку», як у нападників, півзахисників і, навіть, захисників, яких, в разі чого, може підстрахувати і виручити той же воротар. Крім того, воротар за регламентом своєї діяльності позиційно, технічно, тактично, психологічно перебуває у відокремленому положенні. Йому ні на кого сподіватися в тому плані, що ніхто з польових гравців його не зможе замінити повною мірою. У команді він такий один, ігровий номер у нього «перший», а позиційний кордон останній, за його спиною тільки ворота, які він повинен захистити. Тому, вже перед грою, за даними чисельних досліджень, найвища частота пульсу відмічається саме у воротарів.

Проаналізовано взаємозв'язок основних проявів координаційних здібностей з показниками фізичної підготовленості, функціонального стану нервово-м'язового апарату і окремих психічних якостей

воротарів у віці 12-17 років. Виявлено, що у юних футболістів-воротарів значимість сенсорного компонента в ручних діях в стандартних умовах має тенденцію до зниження, а в імовірнісних умовах дана характеристика помітно підвищується. Вплив моторного компонента в ручних і локомоторних діях виявлено тільки в стандартних умовах, сенсорного компонента в локомоторних діях – тільки в імовірнісних умовах. Координаційні здібності істотно впливають на показники ігрової діяльності юних футболістів-воротарів. Спортсмени, які мають низькі рівні розвитку психічних якостей, нестабільно виконують специфічні ігрові рухові дії. Отримання інформації про рухові дії, раціональний їх вибір в конкретній ігровій ситуації істотно підвищують надійність їхньої гри [1].

У структурі інтегративної підготовленості основними показниками для визначення потенційних можливостей юних воротарів можуть служити антропометричні дані, рівень розвитку таких якостей як сила, швидкість, координаційні здібності, гнучкість і показники вестибулярної стійкості.

Свої особливості мають антропометричні дані воротарів у футболі. Як правило, воротар – це гравець вище середнього зросту (175 см і вище), з відмінною атлетичною підготовленістю, миттєвою реакцією, високою стартовою швидкістю. Він повинен бути сміливим і рішучим, стрибучим, гнучким і різким, мати гарну координацією, вміння миттєво визначити можливі напрямки і траєкторію, швидкість польоту м'яча, вміння керувати обороною, тобто вміння надати їй стрункість і організованість.

У всіх вікових групах показники фізичного розвитку (довжина тіла і вага) істотно більше у воротарів на відміну від футболістів інших ігрових амплуа.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих воротарів дозволив констатувати, що середньостатистичний воротар в сучасному футболі – учасник останніх світових і Європейських чемпіонатів, європейських кубкових турнірів має наступні антропометричні параметри: зріст – 188-192 см; вага – 83-87 кг; масов-зростовий індекс – 0,42-0,44. Такі показники росту, ваги і вмасово-зростового індексу є орієнтовно-оптимальними для успішної змагальної діяльності кваліфікованих воротарів в сучасному футболі.

Проведене багаторічне комплексне експериментальне дослідження різноманітних елементарних рухів і складно координуваних дій при ловлі і відбиванні м'ячів воротарями в футболі засвідчило, що побудова рухової дії воротаря при ловлі і відбиванні м'яча складається з таких складників: зорове сприйняття польоту м'яча; спільна робота окремих ланок тіла і взаємодія роботи м'язів; дія

систем «голова-очі» і «очі-рука»; рух руки або ноги до м'яча для його ловлі і відбиття [3].

Необхідними фізичними якостями воротаря визначено: спритність, швидкість реакції + вибухова швидкість, навички стрибків і гнучкість. Необхідними технічними якостями: надійність рук, хороша техніка на лінії і в повітрі, вміння грати ногами. Необхідними тактичними якостями: вибір позиції і руху, передбачення, гарне розосередження. Необхідними психологічними якостями: впевненість в собі, спокій і певна ексцентричність, концентрація [3].

Література:

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2007. 19 с.

2. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : [навч. посіб.]. Київ; Чернівці. 2002. 213 с.

3. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. / [Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В.]. Львів. 1998. 111 с.

СИСТЕМА ТАБАТА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Віталій Суков,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Науковий керівник: Юлія Голенкова,

доцентка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Система Табата (Tabata) – це форма високоінтенсивного інтервального тренування, яка була розроблена японським науковцем і фізіологом Ізумі Табата та його колегами в 1996 році на основі досліджень, проведених у Національному інституті фізичної культури і спорту в Токіо.

Доктор Ізумі Табата разом із головним тренером японської збірної з ковзанярського спорту досліджували ефективність використання короткого періоду високоінтенсивної фізичної активності, за яким буде йти ще коротший період відпочинку, для покращення результативності спортсменів.

Для визначення ефективності такого режиму тренувань доктор І. Табата провів дослідження, під час якого учасникам пропонували виконати 4-хвилинне Табата-тренування великої інтенсивності (170% від максимального споживання кисню) на стаціонарному велотренажері. Друга група спортсменів виконувала інше тренування, працюючи ще вищою інтенсивністю (200% від максимального споживання кисню) протягом 4-5 інтервалів по 30 секунд, з наступним періодом відпочинку в 2 хвилини.

Результати, опубліковані в журналі «Medicine & Science in Sports and Exercise» в 1996 році, показали, що спортсмени, які тренувались за системою Табата, покращили своє максимальне споживання кисню, що визначає здатність організму використовувати кисень більш ефективно. А це призводить до поліпшення результатів на ковзанярському спорті [7].

Іншим цікавим відкриттям було те, що протокол Табата покращив дві основні енергетичні системи організму. Він впливає на анаеробну енергетичну систему, яка відповідає за короточасні високоінтенсивні вправи, та на аеробну енергетичну систему, яка використовується для витривалих тренувань.

У традиційних інтервальних тренуваннях помірної інтенсивності і стабільні кардіовправи спрямовані на аеробну систему, але, якщо не виходити далеко за межі зони комфорту, вони не завжди покращують анаеробну систему.

Однак, як виявив доктор Табата, виконання тренувань високої інтенсивності з періодом відпочинку, який коротший за період роботи, може впливати на обидві системи. Це дає можливість як спортсменам, так і звичайним людям, покращити результативність тренувань [5].

Тренування Табата пропонують більше переваг за менший час. Оскільки інтервали інтенсивності вимагають максимальних зусиль (рівень 9-10 на шкалі сприйняття навантаження), а короткі періоди відпочинку призводять до значного боргу кисню. Тренування Табата триває всього 4 хвилини. Ця коротка тривалість робить його дуже популярним для тих, хто має обмежений час для фізичної активності. Система Табата використовує інтервальний підхід, де 20 секунд інтенсивних вправ чергуються з 10 секундами відпочинку. Ця комбінація створює високоінтенсивні інтервали, при якій рівень навантаження дуже високий, і короткі періоди відновлення.

Зазвичай в системі Табата використовуються аеробні вправи, такі як стрибки на скакалці, біг на місці, велосипедно-тренажерне тренування або вправи з власною вагою (наприклад, прес). Головна ідея Табата полягає в тому, щоб працювати на максимальному рівні інтенсивності під час 20-секундного інтервалу. Через свою високу інтенсивність і короткий час тривалості, система Табата вважається дуже ефективною для поліпшення кардіоваскулярної витривалості, спалювання калорій та збільшення м'язової міцності [1, 2, 4].

Тренування за системою Табата є дуже складним і найкраще підходить для досвідчених спортсменів. Спортивна аеробіка – це вид спорту, який поєднує в собі елементи фізичної активності, танцю, ритмічних рухів і аеробних вправ. Спортивна аеробіка базується на тривалій фізичній активності з метою підвищення кардіоваскулярної витривалості. Вправи сприяють покращенню роботи серця і легенів, підвищенню обміну речовин та спалюванню калорій. Спортивна аеробіка включає в себе ритмічні рухи і танцювальні елементи, які виконуються на музичний супровід. Це створює специфічний ритмічний паттерн, який дозволяє спортсменам підтримувати високий темп і точність. В спортивній аеробіці використовуються різноманітні рухи і вправи, включаючи стрибки, оберти, підскоки, підняття ніг і багато інших. Це сприяє розвитку координації, гнучкості та силової підготовки.

Підготовка в спортивній аеробіці включає в себе різні аспекти фізичної підготовки та технічних навичок, які дозволяють спортсменам досягати високого рівня в цьому виді спорту. Силова підготовка допомагає виконавцям виконувати різні елементи, такі як стрибки, оберти і підняття, з високою точністю і стабільністю. Вона також допомагає підтримувати правильну позицію тіла під час виконання складних рухів [6].

Гнучкість і розтяжка важливі для досягнення ефектності та гармонії в рухах. Вони дозволяють виконувачам розкривати рухи і створювати ефектні позиції. Технічна підготовка включає в себе вивчення і вдосконалення техніки виконання конкретних рухів, вправ і комбінацій. Це включає в себе роботу над точністю, координацією та синхронізацією рухів [3].

Оскільки спортивна аеробіка передбачає тривалу фізичну активність на високому темпі, важливо розвивати кардіоваскулярну витривалість. Це включає в себе тренування серцево-судинної системи, щоб забезпечити довготривалу працездатність під час виступів. Саме для підвищення рівню витривалості, сили в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці можливо використання системи Табата. З початку спортсменам рекомендується виконувати фізичні вправи з високою інтенсивністю протягом 20 секунд з інтервалом відпочинку – 10 секунд протягом 4 хвилин. Поступово навантаження треба збільшувати за рахунок збільшення серій повторень, а відпочинок між серіями дорівнює 60 секунд.

Таким чином, система Табата як засіб фізичної підготовки посприяє досягти успіху спортсменам в спортивній аеробіці, дозволяючи їм виконувати підвищити свій рівень фізичної підготовки, виконувати складні рухи в високому темпі і вражати глядачів своєю майстерністю та ефектністю виступів.

Література:

1. Путров С. Ю., Омельчук О. В., Мілкіна О. В. & Напалкова Т. В. (2021). Особливості фізичної підготовки студентів на основі використання методу інтервального тренування за системою «Табата».
2. Пашкевич С. А., Бондаренко, Н. І., & Нікуліна, Г. Л. (2015). Вплив методики табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету. *Physical Education Theory and Methodology*, (2), 47-51.
3. Todorova, V. H. (2017). Choreographic training optimization of female gymnasts aged 8–11 years in aerobic gymnastics.
4. Шутка Г. І. Червоношапка М. О., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Музика, Б. Ю., & Мазур, Т. Р. (2023). Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з «Фізичного виховання» з застосуванням системи «Табата».
5. Astorino T.A., Allen R. P., Roberson D. W. Effect of high-intensity interval training on cardiovascular function, VO2Max, and muscular force. *J Strength Cond Res*. 2012;26(1):138-145. doi:10.1519/JSC.0b013e318218dd77.
6. Shepelenko T. V., Cieślicka M., Prusik K., Muszkieta R., Osiptsov A. V., Kostiukevych V. M., ... & Ilnickaya A. S. (2018). Structure of a year cycle of athletes training in aerobics (woman) with various psychophysiological and functional features. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (1), 35-43.

7. Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M, et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Med Sci Sports Exerc.* 1996; 28(10):1327-30. doi:10.1097/00005768-199610000-00018

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Аміна Тараненко,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ірина Тараненко,

доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Складно координаційні види спорту, художня гімнастика зокрема, є наймолодшими серед тих, що входять до програми Олімпійських Ігор. Високі спортивні результати, які демонструють спортсмени України на міжнародному рівні, традиції української школи та естетичність цих видів підвищують зацікавленість з боку батьків та дітей до занять даним спортом. Проте, досягнення високих спортивних результатів потребують від тренера та спортсмена постійного підвищення технічної майстерності, фізичної підготовленості, виконання великих обсягів роботи та освоєння великої кількості технічних елементів протягом тривалого часу.

Мета – здійснити аналіз особливостей розвитку координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки.

На етапі початкової підготовки до гімнасток висувають значні вимоги щодо розвитку гнучкості та координованості рухів, що дозволяє опановувати поодинокі рухи та змагальні композиції з предметами та без них.

Ефективність базової підготовки на сучасному етапі розвитку художньої гімнастики є пріоритетною. Значущими є морфофункціональні та рухові якості, які повинні відповідати віковим особливостям гімнасток і слугувати підґрунтям для подальшого вдосконалення їх технічної майстерності. Якщо розглядати багаторічну підготовку гімнасток як цілісний педагогічний процес, то простежується певна залежність успішної роботи з предметами на етапі вищих досягнень від якості знань, умінь і навичок, отриманих гімнасткою в процесі початкової підготовки [1, с. 18].

Координаційні здібності (КЗ), як відомо, займають особливе місце в теорії і практиці всіх видів спорту, але їх значення в художній гімнастиці є особливо важливим у зв'язку зі складністю структури рухових дій гімнасток, необхідністю запам'ятовувати великий обсяг незалежних між собою рухів.

Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою

діяльністю людини і регулювати її [2, с. 191]. Під супутнім терміном «координація рухів» розуміють взаємодію центральної нервової системи і опорно-рухового апарату в цілеспрямованих рухах. До загальних видів координаційних здібностей відносять: здібність до диференціювання параметрів рухів; здібність до точності рухів; здібності до рівноваги; здібності до ритмічної діяльності; здібності до орієнтації в просторі; здібності до довільного розслаблення м'язів; здібності до координованості рухів; здібності до виконання пластичності рухів [2, с. 191-192].

Важливо починати формування координаційних здібностей на етапі початкової підготовки. При цьому особливу увагу варто приділяти формуванню точності рухів (м'язово-суглобового відчуття), що забезпечить ефективне виконаній складно-координаційних елементів і вправ художньої гімнастики. Отже завданням кожного тренера, який працює з юними гімнастками, є включення у тренувальний процес вправ, які спрямовані на формування координаційних здібностей [3, с. 23].

Навчання складно координаційним вправам (танцювальні кроки, підскоки, поєднання елементів тіла з елементами предмета) на етапі початкової підготовки рекомендується відводити не більше 10 хвилин уроку для гімнасток з сильною нервовою системою та інертністю нервових процесів та від 10 до 15 хвилин для гімнасток зі слабкою нервовою системою і рухливістю нервових процесів. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток статичної, динамічної (повороти, нахили, хвилі) рівноваги рекомендується 10-12 повторень однієї вправи з інтервалом відпочинку 12-15 секунд гімнасткам зі слабкою нервовою системою і 6-8 повторень з інтервалом відпочинку 8-10 секунд гімнасткам із сильною нервовою системою [3, 4].

Як стверджують фахівці Булатова М. М. та Платонов В. Н., навички, які формуються на початковому етапі навчання, – стійкі, важко піддаються змінам, тому на етапі початкової підготовки першочерговим завданням є навчання раціональної техніки виконання елементів без предмета. Засвоєна на початковому етапі підготовки нераціональна техніка елементів без предмета не дозволяє гімнасткам досягти високих результатів, піднятися до вершин спортивної майстерності, виконувати елементи з великою амплітудою та призводить до надмірного напруження м'язів, викривлення біомеханічної раціональної позиції відтворення елементів, що порушує їх естетичну видовищність, а, отже, й вимоги щодо естетичного показу змагальних вправ у певному виді спорту [4, с. 233].

Учені вважають, що першочерговим завданням навчання основним елементам є необхідність формування початкової рухової бази. Її повноцінність залежатиме від ступеня розвитку відчуття ритму

вправ, усвідомленого сприйняття спортсменками ритмоструктури основних елементів. Для засвоєння ритмоструктури базових елементів художньої гімнастики необхідно володіти відчуттям усвідомленого сприйняття ритму вправи, яка виконується. Тимчасові порушення ритмоструктури під час виконання елементів призводять до помилок та заучування нераціональної техніки, що своєю чергою, не дозволяє гімнасткам досягти вершин спортивної майстерності, що спричиняє виникненню травм.

У підготовці гімнасток 6-8 років набуває особливої актуальності розвиток сприйняття часу, у зв'язку з постійно зростаючою складністю вправ з предметами, для яких характерне урізноманітнення рухових дій, виконання від 6 до 18 елементів за 1 хв. 30 с та підвищення темпу в жорстко встановлених параметрах часу, зумовленого змагальною діяльністю [4, с. 48-56]. Серед різноманітних вправ з предметами є багато рухів-аналогів, структурно пов'язаних між собою. Тому дуже важливо планувати навчально-тренувальний процес з розвитку сприйняття часу, щоб завчасне опанування одних форм вправ дозволяло розучувати структурно споріднені рухи і створювало технічну базу.

Отже, підготовка гімнасток значною мірою зводиться до розвитку координаційних здібностей, як однієї з самих важливих якостей. Проте, до теперішнього часу недостатньо розроблена методика розвитку КЗ та інформативні методи їх вимірювання.

Література:

1. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.
2. Платонов В. Н., Булатова М. М. Координация спортсмена и методика совершенствования: Учебно-методическое пособие. КГИФК. К.: КГИФК, 1992. 54 с.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1997. 583 с.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ В АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Арсен Трофімюк,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: Павло Хоменко,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Починати тренування з силових вправ жінкам краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-тритижневої адаптації рекомендується 3-4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не перевищує 3 разів на тиждень, а для жінок з підвищеним жировим прошарком рекомендується поступове збільшення кількості занять до 6 разів на тиждень.

Розподіл тренувальних навантажень на цьому етапі здійснюється рівномірно у кожний з 6 днів, тривалість тренування 30-60 хв. і більше. Заняття починаються з розминки. Вона проводиться в аеробному режимі з музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5-2 год. після прийому їжі, у теплому й добре провітреному залі. Деякі вправи бажано виконувати перед дзеркалом. Це допомагає жінкам контролювати правильність виконання рухів [1].

При доборі силових вправ враховують анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Звертають увагу на те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого тазу. Тому на початковому етапі підготовки більшість вправ рекомендовано виконувати у положенні лежачи чи сидячи.

Під час вивчення змагальних вправ у силовому триборстві та важкій атлетиці особливу увагу приділяють положенню хребтового стовпа. Виконання вправ із «зігнутою» спиною призводить до різкого навантаження на цю ділянку і збільшує можливість отримання травм і різних захворювань.

Методика навчання жінок змагальних і спеціально-підготовчих вправ у силових видах спорту майже така сама, як і в чоловіків. Тут також головними є три методи навчання: цілісний, розподільний та комбінований [3].

Жінкам, які захоплюються культуризмом, слід дотримуватися таких методичних вказівок:

1. Під час проведення тренувань з обтяженнями спочатку виконуються вправи, що навантажують м'язи таза та ніг.

2. Підвищену увагу приділяють тим м'язовим групам, що вимагають значних енергетичних витрат: у жінок – це м'язи грудей, живота, стегон і гомілки.

3. Для фізично підготовлених жінок кількість серій в одному тренувальному занятті становить приблизно 3-4 на кожну вправу. Під час виконання 8-10 вправ загальна кількість серій становить 35-40.

4. Після 2-3 років систематичних тренувань окремі вправи для жінок поєднують у суперсети. Кожна вправа, що включена до суперсету, повторюється 8-10 разів.

5. Кількість повторень у кожному сеті залежить від завдань тренування. Для зростання силових можливостей і обсягу м'язової маси кількість повторень в одній серії становить 6-10 – для верхньої частини тулуба і 8-12 – для м'язів нижньої частини тулуба та кінцівок.

Для досягнення гарного рельєфу м'язів кількість повторень в одній серії становить відповідно 12-18 і 20-30.

6. Темп виконання вправ змінюється до зростання тренуваності жінок й завдань тренування. Для розвитку швидкісної сили – він швидкий (середньої тривалості), сили – середній (з невеликою кількістю повторень), силовій витривалості – також середній (з великою кількістю повторень). Відпочинок між вправами 1-2 хв.

7. Для жінок, які тренуються три рази на тиждень, рекомендується такий розклад: понеділок, середа, п'ятниця. Якщо заплановано 4 або 5 тренувань на тиждень – понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця або понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота. У разі шестиразових тренувань на тиждень – заняття щоденно, крім неділі.

8. Щоб уникнути адаптації м'язів до запланованого навантаження треба періодично (кожні 2-3 міс) змінювати тренувальні комплекси. Змінюють кількість та характер вправ, вагу обтяження, інтенсивність, темп руху, тривалість інтервалів відпочинку тощо.

Жінки, які займаються культуризмом, планують силові тренування за такою схемою:

понеділок, четвер – навантажують м'язи пояса верхньої кінцівки, грудей (20-25 серій);

вівторок, п'ятниця – навантажують м'язи нижньої частини тіла (30 серій); *середа, субота* – навантажують групи м'язів, що відстають у розвитку (5-6 серій);

неділя – відпочинок.

У всіх випадках вага обтяження на 5-10% менша, ніж у чоловіків.

Форма живота і талії жінки визначає стрункість, красу й граціозність. До того ж у цій частині тіла у першу чергу відкладається жир, якщо жінка не займається силовими вправами і не дотримується збалансованого харчування [2].

Визначено специфіку занять атлетичною гімнастикою осіб жіночої статі відповідно до фізіологічних особливостей. Розроблено методичні рекомендації щодо організації тренувань. При цьому зберігаються основні принципи та методи організації занять гімнастикою як при складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, плануванні конкретного тренування, так і при організації системи занять атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди). В атлетичній гімнастиці використовуються шість груп спеціальних вправ:

- вправи без обтяжень та предметів, вони полягають у подоланні опору власного тіла чи його ланки;

- вправи силового характеру на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства, таких як поперечина, кільця, бруси, кінь з ручками;

- вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості та еластичності: набивні м'ячі, еспандери;

- вправи зі стаціонарними навантаженнями: гантелями, гирями, штангою.

- вправи силового характеру, що виконуються в парах та трійках. Один із спортсменів створює опір дії іншого, який долає його, використовуючи заданий спосіб;

- вправи на тренажерах та спеціальних пристроях.

Література:

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Вип. 10. Т. 1. С. 141–144.

2. Славітяк О. С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського. 2016. 154 с.

3. Соболенко А. І. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 162–165.

РОЗВИТОК МАСОВОГО СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ 3Х3

Артем Туркевич,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ХНПУ імені Г.С. Сковороди*
Науковий керівник: Ірина Собко,
*доцентка кафедри олімпійського і професійного спорт,
спортивних ігор та туризму ХНПУ імені Г.С. Сковороди*

Масовий студентський спорт стає найпотужнішим інструментом формування особистості здобувачів вищої освіти [2, с. 44]. Розвиток масового студентського спорту та ефективного використання його потенціалу є одним із головних напрямків роботи спортивних керівників у закладах вищої освіти. Однією з організаційних особливостей масового студентського спорту є можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня. На сьогоднішній день одним із популярних видів спорту в університетах України є баскетбол 3х3, даний вид спорту потребує менше гравців і менше обладнання, ніж звичайний баскетбол, що робить його більш привабливим для здобувачів та організаторів університетських змагань. Баскетбол 3х3 сприяє розвитку командного духу, співпраці та стратегічного мислення студентів, що допомагає змагатися та співпрацювати для досягнення спільної мети. Гра в баскетбол 3х3 сприяє розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, координація та стрибучість. Даний вид спорту може стати частиною активного способу життя студентів, стимулюючи їх до регулярної фізичної активності та збереження здоров'я [6, с. 81].

Змагання з баскетболу 3х3 все більше поширюються як за кількістю, так і за географією проведення. У 2010 році баскетбол 3х3 став частиною програми юнацьких Олімпійських Ігор. У 2015 році ця гра з'явилася на перших Європейських іграх в Баку. Враховуючи зростаючу популярність цього виду баскетболу, Міжнародний Олімпійський Комітет у 2017 році вирішив включити баскетбол 3х3 до програми XXXII Олімпійських Ігор у Токіо [4, с. 82].

На сьогоднішній день система змагань з баскетболу 3х3 включає клубні турніри для професіоналів та аматорів, а також турніри збірних команд різних вікових категорій, включаючи чемпіонати континентів та світу. FIBA веде і регулярно оновлює рейтинг окремих спортсменів та національних збірних команд, який визначає їхню можливість брати участь у майбутніх престижних змаганнях [4, с. 81].

Однією з визначних особливостей змагальної діяльності в баскетболі 3x3 є можливість провести впродовж одного дня від двох до десяти ігор. Перерва між іграми може тривати від 30 хвилин до кількох годин. Завдяки обмеженому часу на атаку, важливо мати в складі команди гравців з високим рівнем індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Швидкість, з якою команда повинна організувати атаку, впливає на вибір тактики. Зазвичай, у таких ситуаціях команда використовує прості взаємодії між гравцями, такі як дії з м'ячем або без м'яча, щоб створити можливості для кидка або індивідуальної боротьби один на один. Баскетбол також є дуже стратегічною грою, оскільки команди організовують і проводять безліч стандартизованих атакуючих і складних захисних дій з постійними тактичними коригуваннями, які вимагають від гравців спільної адаптації їхньої поведінки до внутрішньої мінливості ігрової динаміки. Тому для тренерів надзвичайно важливо розпізнавати події, які можуть вплинути індивідуальному та колективному виконанню під час змагань, щоб оптимізувати тренувальний планування та періодизацію тренувань, а отже, підвищити ймовірність досягнення успіху. У цьому контексті техніко-тактичні показники гравців широко вивчаються з метою визначити дії, які найбільше пов'язані з успішним виступом [1, с. 26].

Організація турнірів з баскетболу 3x3 закладами вищої освіти сприяє виконанню ряду завдань щодо розвитку масового спорту та фізичного виховання студентів. Це стимулює інтерес значної частини молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом, сприяє розвитку важливих організаційних навичок і вмій у проведенні спортивних змагань, а також у самостійних заняттях фізичними вправами. Гра характеризується інтенсивністю, вимагає вищого рівня володіння м'ячем та швидкості переміщення по майданчику. Більшість спортсменів-студентів представляють баскетболісти, які закінчували дитячі спортивні школи або спортклуби. Тому виникає потреба у спеціалізованій підготовці для участі в змаганнях з баскетболу 3x3, в розробці відповідної структури та плану навчально-тренувального процесу для студентів-баскетболістів з метою покращення їх техніко-тактичних навичок [5, с. 57].

Таким чином, баскетбол 3x3 вносить вагомий внесок у розвиток студентського спорту, сприяючи його популярності та активізації фізичної активності серед молоді. Розвиток даної спортивної гри відіграє важливу роль серед основних компонентів масового спорту. Позитивний вплив природжених емоцій під час змагань на стан нервової системи підкреслює велике значення цих ігор як засобу активного відпочинку, за допомогою якого розвиваються як фізичні, так і моральні якості студентів.

Література:

1. Арабаджи Т. Д., Арабаджи А. Ю., Шаповалова В. О. Організація навчального процесу з фізичного виховання студентів НТУ «ХПІ» зі спеціалізації «Баскетбол» в умовах військового стану з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023, 3(162), 25-29.
2. Ільчишина В. В.; Бондар, А. А. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Наукові часописи Університету*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019, 7 (115), 44-47.
3. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Сучасні командні спортивні ігри як складова активізації здорового способу життя. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. тез II наук.-практ. Internet-конф. з міжнар. участю, присвяч. пам'яті проф. О. В. Пешкової. Харків, 2021, 2. 209-211.
4. Мусієнко А., Цимбалюк Ж. Сучасні тенденції розвитку баскетболу 3Х3. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: зб. ст. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ, 2021. 81-88.
6. Рядова Л., Кравченко О., Рожков В., Пазичук О., Подмарьова І. Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*, 2023. 3 (29). 56-65.
7. Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Ширяєва І. В. Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. 1: 79-82.

ІДЕАЛИ ТА ЦІННОСТІ ОЛІМПІЗМУ У ПРОБЛЕМНОМУ ПОЛІ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Олена Ус,
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
Науковий керівник: Сергій Іващенко,
старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

Олімпізм, як яскравий і загадковий світовий феномен, завжди був не лише спортивним подіумом, але й ідеєю, яка несе в собі глибокий сенс і цінності. Ця ідея здавалася б нам далекою від сфери педагогіки, проте вона стала неабияк важливою для сучасної освіти та виховання молодого покоління. Олімпійський рух вже давно не обмежується лише спортом, а стає магнітом, який притягує до себе мільйони людей з усього світу [1, с.23]. Ідеали та цінності олімпізму стають важливим джерелом натхнення для педагогів та вихователів, спонукаючи їх розвивати освіту та виховання на новому рівні, де головною метою є не лише формування фізично здорового і спортивного покоління, але й виховання морально сильних та відповідальних громадян.

За останні роки незалежності України відбулися суттєві трансформації в системі соціально-педагогічних цінностей.

Сучасний світ характеризується високим темпом змін, підвищеною соціальною мобільністю і підвищеним значенням особистості. Ці фактори вимагають нового підходу до розробки методології освіти і методів виховання, формування освітнього простору як гаранта розвитку особистості.

Головною метою освіти стає повне розкриття можливостей і здібностей особистості, її духовного потенціалу. Сучасна освіта спрямована на те, щоб допомогти особистості самостійно розвиватися і самореалізовуватися в мінливому світі [2, с. 53].

Такий підхід до розвитку особистості має свої коріння в філософських уявленнях великих мислителів, таких як Аристотель і Спіноза, які підкреслювали важливість самовираження духовних і фізичних здібностей людини. Сократ вважав гармонію між тілесним і духовним станом за істину. Ідея гармонійного розвитку також відображена в олімпізмі, який об'єднує спорт, культуру і освіту для створення гармонійного способу життя, заснованому на освітніх цінностях і повазі до етичних принципів.

Гармонійний розвиток особистості означає, що всі аспекти і якості особистості розвиваються в балансі та гармонії. Олімпізм – це філософська концепція, яка вважає, що для досягнення цього гармонійного розвитку необхідно об'єднувати і вдосконалювати фізичні можливості (якості тіла), внутрішню силу і волю (якості волі), а також розумові здібності (якості розуму) [3, с. 68].

Олімпізм підкреслює, що для досягнення гармонійного розвитку, людина повинна балансувати між фізичною активністю, духовною силою і інтелектуальним розвитком. Ця концепція сприяє створенню здорового та розумного способу життя, а також висуває важливі цінності, такі як спортивна доброта, самодисципліна та загальнолюдські моральні принципи.

Олімпізм надихає людей до досягнень через власні зусилля та піднесення духу. Він підкреслює важливість освіти як інструмента для саморозвитку і підвищення культурного рівня [4, с.35]. Крім того, олімпізм спонукає до встановлення прикладу для інших та дотримання загальнолюдських етичних принципів, таких як чесність, справедливість та взаєморозуміння. Отже, основна ідея олімпізму полягає в тому, щоб створити спосіб життя, в якому люди отримують радість від активності, розвиваються культурно та освітньо, і при цьому віддані загальнолюдським цінностям та етичним нормам.

Ідеали і цінності олімпізму, які були сформовані в епоху стародавніх Олімпійських ігор і підтримуються дотепер, залишаються актуальними. Олімпійський девіз «*Citius, altius, fortius*» («Швидше, вище, сильніше») підкреслює важливість здорового способу життя та створює образ майбутньої людини, яка прагне до величі і вдосконаленості. Олімпійський рух пропагує гуманістичні цінності, такі як мир, дружба і взаєморозуміння, сприяє досягненню важливих державних цілей.

Вивчення історії олімпійського руху, його ідеалів і цінностей, а також їхнє місце в сучасному суспільстві, має велике значення для виховання та освіти. Олімпійська освіта набуває особливого значення, оскільки вона сприяє розвитку гармонійних особистостей і сприяє поширенню важливих цінностей в сучасному світі.

У наукових дослідженнях, що стосуються розвитку олімпійського руху в Україні, виявлено значну відсутність об'єктивних даних та досліджень щодо створення теорії та практики впровадження олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах країни. Зараз виникла необхідність розширення застосування олімпійської освіти і освоєння олімпійських ідеалів у студентському та учнівському освітньому просторі.

Видатний дворазовий олімпійський чемпіон, Валерій Борзов, наголошує, що Олімпієць-це втілення майбутньої людини, якою всі

мають намагатися бути. Барон П'єр де Кубертен, відомий історик, літератор, педагог та соціолог, засновник сучасних Олімпійських ігор, визначав Олімпізм як не тільки міжнародну систему спортивних змагань, але передусім як філософію життя, яка сприяє поєднанню у гармонійне ціле якостей тіла, волі та розуму, а також поєднанню спорту з культурою і освітою.

На початку 21 століття олімпійський рух набуває особливого значення як соціальне та спортивне явище. Однак дослідження В. Бальсевича, Л. Лубишевої та В. Платонова показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих навчальних закладах, на жаль, не дозволяє повністю реалізувати великий гуманістичний та культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Також, багато фактів свідчать про зростаючу девальвацію олімпійських ідеалів та цінностей у сфері студентського спорту та спорту загалом [5, с. 73].

Серед молодих спортсменів стає все поширенішим бажання досягти перемоги за будь-яку ціну, навіть це передбачає жертвуванням власним здоров'ям та порушенням моральних норм і принципів олімпійського руху.

У сучасних умовах, коли рівень спортивних досягнень постійно зростає, перемогу в змаганнях стає складніше досягти, і деякі тренери та спортсмени вдаються до використання заборонених засобів для підвищення продуктивності організму. Використання таких засобів порушує чесну конкуренцію та справедливість гри, і в той же час суперечить етиці олімпійського руху.

Враховуючи цю проблему, настає час активно розглядати нові напрями роботи в області фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. Сучасна духовна обстановка в Україні вимагає гуманізації фізичного виховання молоді. Окрім цього, важливо встановлювати правила і стандарти поведінки у спортивних відносинах і комунікації, які відображають високу моральну культуру як окремої особистості, так і суспільства загалом.

На сьогоднішній день, однією з ключових проблем є виховання спортсменів різних рівнів кваліфікації в дусі олімпійських цінностей. З огляду на вище сказане, вивчення процесу становлення та розвитку освітніх цінностей учнів і студентів набуває особливого значення, і відображає актуальний аспект відродження духовності громадян України.

Література:

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. Олімпійська освіта. ІХ Міжн. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (до 75-річчя НУФВСУ). 2005. С. 45.

2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у школі. К., 2009. 85 с.
3. Кубертен П. Олімпійські мемуари. К. :Олімпійська література, 1997. 180 с.
4. Матвеев С., Щербашин Я. Ідеї олімпізму в процесі виховання дітей і молоді. *Молода спортивна наука України*. 2008. Т. 1 С. 187–192.
5. Сапрун С. Олімпійська освіта школярів. Тернопіль, 2014. 105 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Ростислав Феніч,

аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Павло Хоменко,

професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Фізична підготовка, що входить до системи фізичного виховання майбутніх офіцерів, є основним предметом бойової підготовки військ та невід'ємною частиною військового навчання та виховання військовослужбовців. Численні дослідження переконливо доводять високу значущість фізичної підготовки для підвищення боєздатності та боєздатності військ, і зокрема, для успішного військово-професійного навчання, для скорочення термінів та покращення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності управління нею в ускладнених умовах службово-бойової діяльності військ.

Ефективність професійної діяльності, яка тривалий час здійснюється за умов стресових навантажень, багато чому визначається рівнем психофізичної готовності майбутнього офіцера. Високий рівень психофізичної готовності дозволяє ефективно діяти в позаштатних ситуаціях та забезпечує успішне вирішення професійних завдань. А цей рівень багато в чому залежить від професійно-ужиткової фізичної підготовки.

Заслугове на увагу досвід застосування спеціальних фізичних вправ у структурі ППФП випускників вищих військових навчальних закладів в умовах моделювання бойової діяльності. Використання спеціальної методики ППФП майбутніх офіцерів сприяло суттєвому поліпшенню показників розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів, зробило суттєвий вплив на рівень їх загальної фізичної підготовленості, зростання показників специфічної рухової активності, пов'язаної з часовою та просторовою точністю рухів, незважаючи на наявність збіжних факторів (втоми, психоемоційної напруги та ін.), а в цілому сприяло підвищенню психофізичної готовності до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах.

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки – психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Щоб досягти цієї мети, необхідно створити у майбутніх офіцерів психофізичні передумови:

– прискорення професійного навчання;

- досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- попередження професійних захворювань та травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичної культури і спорту для активного відпочинку та відновлення загальної та професійної працездатності у робочий та вільний час; виконання службових та громадських функцій щодо впровадження фізичної культури у професійному колективі.

Конкретні завдання ППФП офіцерів визначаються особливостями їх майбутньої, професійної діяльності та полягають у тому, щоб: формувати необхідні прикладні знання; освоювати прикладні вміння та навички; розвивати прикладні психофізичні якості; формувати прикладні спеціальні якості.

Принцип органічного зв'язку навчальної дисципліни «Фізична культура» на військових факультетах із практикою майбутньої військової спеціальності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній спрямованості фізичної підготовки. І хоча цей принцип поширює прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження. У зв'язку з цим різні за своєю спеціалізацією військові факультети мають відмінну за змістом професійно-прикладну фізичну підготовку, оскільки вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей, що впливають з особливостей військово-професійної діяльності необхідних особового складу та якостей, для успішного виконання обов'язків по службі будуть різними [5].

Крім цього, військовий спеціаліст повинен вміти навчати фізичних вправ, прийомів та дій, проводити навчальні заняття з фізичної підготовки, ранкову зарядку, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, перевіряти та оцінювати фізичну підготовленість військовослужбовців та підрозділи, загалом повинен мати необхідний організаторський рівень для ефективного виконання завдань пов'язаних із фізичною підготовкою відповідно до свого призначення [4].

У вітчизняних та зарубіжних наукових дослідженнях та програмних документах виділяються кілька напрямків удосконалення системи ППФП у ЗВО:

- формування фізичної готовності з урахуванням завдань різних етапів навчальної діяльності;
- диференціація вимог до фізичної підготовленості за їх бойовим призначенням, щодо впливу фізичної підготовленості на рівень підготовки та за етапами формування фізичної готовності;
- інтенсифікація процесів фізичної підготовки та її зв'язок із системою професійної підготовки [1; 3].

Насамперед це стосується: уточнення етапів навчально-бойової діяльності та класифікації військових спеціальностей; уточнення завдань фізичної підготовки окремих військових спеціальностей; уточнення та розширення змісту фізичних вправ, що мають спеціальну спрямованість (розробки спеціалізованих комплексів фізичних вправ для підготовки до різних видів та умов бойових дій); визначення співвідношення засобів фізичної підготовки на різних етапах навчально-бойової діяльності; розробка методики проведення занять із підрозділами різних військових спеціальностей; вдосконалення системи перевірки та оцінки військовослужбовців та підрозділів військової частини [4].

В процесі аналізу літературних джерел нами встановлено, що професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх офіцерів у сучасному військовому ЗВО реалізується за такими напрямками:

- оволодіння прикладними вміннями та навичками, що є елементами окремих видів спорту;
- виховання окремих фізичних та спеціальних якостей, необхідних для певної професії;
- набуття прикладних знань (йдеться про знання та вміння застосування засобів фізичної культури та спорту в режимі праці та відпочинку).

Процес навчання будь-яким руховим діям у фізичному вихованні тісно пов'язаний з вирішенням та інших завдань – освітніх, виховних та оздоровчих.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це систематичний процес тренування та розвитку фізичних навичок та якостей для досягнення певних цілей у конкретній професійній або прикладній діяльності. Цей вид підготовки специфічний для певних професій або видів діяльності, де фізична форма і витривалість важливі для досягнення успіху.

Основні особливості професійно-прикладної фізичної підготовки включають наступні аспекти:

Цільове спрямування: ППФП завжди спрямована на досягнення певних цілей, пов'язаних з конкретною професійною або прикладною діяльністю. Ці цілі можуть включати підвищення фізичної витривалості, сили, швидкості, рухової координації тощо.

Індивідуалізація: ППФП повинна бути спеціально розроблена для конкретної особи або групи осіб, враховуючи їхні потреби, обмеження та цілі.

Систематичність: Ефективна ППФП вимагає систематичного підходу до тренувань, включаючи розклад тренувань, поступове збільшення навантаження та відпочинок для відновлення.

Моніторинг і оцінка: У процесі ППФП важливо постійно вимірювати та оцінювати фізичний прогрес, щоб вчасно коригувати тренувальні програми.

Специфічність: Тренування в ППФП повинні бути специфічними для вимог професійної або прикладної діяльності. Наприклад, військові можуть тренуватися на виживання в умовах бойової діяльності, а спортсмени – на досягнення високих спортивних результатів.

Використання різних методів: ППФП може включати в себе різні методи тренувань, включаючи аеробну та анаеробну активність, силові тренування, роботу над гнучкістю та інші аспекти фізичної підготовки.

Прикладами професійно-прикладної фізичної підготовки можуть бути військова підготовка, тренування для пожежників, поліцейська підготовка, спеціалізована підготовка спортсменів та інші види підготовки, де фізична форма грає важливу роль у досягненні успіху.

Отже, принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою військово-професійної діяльності найбільш конкретно втілюється саме у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме у професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження. Як своєрідний різновид фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності.

Література:

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми. 2017. 110 с.
2. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посібник ; за заг. ред. Г. А. Єдинака. Кам'янець-Подільський. 2003. 196 с.
3. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 . Л. 2003. 20 с.
4. Сухорада Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Л., 2003. 20 с
5. Теорія та організація фізичної підготовки військ: Підручник / Під редакцією І. У. Резнікова, В. М. Афоніна. Львів. 2002. С. 105–146.
6. Шепеленко Т. В., Черніна С. М., Савченко Ю. М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. Харків. 2011. 29 с.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Олеся Фесянова,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Владислав Губський,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Юлія Зайцева,

*доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Проблема фізичної підготовки волейболістів не нова. Особливості фізичної підготовки представлено у працях А. Беляєва, Ю. Железняка, Ю. Клещева та інших науковців; концептуальні засади фізичної підготовки волейболістів А. Вольчинський, А. Ковальчук, Я. Малойван та інші науковці; вагомими для нашої експериментальної роботи були праці, у яких висвітлено питання фізичної підготовки юних спортсменів засобами кроссфіт-тренувань (Д. Волосков, А. Зінантуров, Л. Латипова, І. Панов, П. Петрученя, Ю. Тіхоміров, Г. Ханевська та ін.), дослідники зазначають, що кроссфіт-тренування є одним із ефективних методів розвитку загальної спеціальної фізичної підготовки, що мають у своїй основі високоінтенсивні, функціональні рухи, що постійно змінюються.

У ході констатувального експерименту ми здійснили теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження і практичного досвіду. Було досліджено:

– тренувальний режим, особливості змісту та форм навчально-тренувального процесу хлопців волейболістів 15-16 років;

– закономірності загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів; сутність, зміст кроссфіт-тренувань та специфіку використання його засобів;

– основні концепції кроссфіт-тренувань на яких базується навантаження під час виконання вправ; проаналізовано нормативну базу, щодо критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості.

Проведено інтерв'ювання з тренерами, спортсменами та констатовано недостатність досвіду проведення тренерами кроссфіт-тренувань для підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів і стандартизованість використання засобів фізичного виховання для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Отже, спираючись на аналіз літературних джерел [1-5], власний досвід, результати констатувального експерименту нами теоретично обґрунтовано методикою проведення кроссфіт-тренувань для хлопців волейболістів 15-16 років; розроблено комплекси вправ загальної фізичної підготовки та складено програму кроссфіт-тренувань для хлопців волейболістів 15-16 років; проаналізовано критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості спортсменів за навчальною програмою з волейболу для ДЮСШ та СДЮШОР та адаптовано ці нормативи; визначено критерії оцінювання фізичної підготовленості хлопців волейболістів 15-16 років до і після проведення експерименту.

Другий етап наукової роботи – формувальний експеримент включав:

1. Упровадження програми кроссфіт-тренувань для хлопців волейболістів 15–16 років.

2. Перевірка ефективності запропонованої програми кроссфіт-тренувань для хлопців волейболістів 15-16 років та оцінка отриманих результатів.

За показниками контрольного тестування, експериментальна та контрольна групи до початку формувального експерименту мали майже однаковий рівень фізичної підготовленості.

Контрольна група тренувалася за традиційною методикою: тренувальні заняття спрямовано на розвиток основних фізичних якостей, основними засобами були спеціальні бігові вправи, імітаційні та підвідні вправи волейболістів, вправи з предметами, рухливі ігри, стрибкові вправи тощо.

Тренування експериментальної групи відбувалось відповідно розробленої нами програми кроссфіт-тренувань для хлопців волейболістів 15–16 років три рази на тиждень протягом 5 місяців.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості хлопців волейболістів 15-16 років, попередньо проведено запропоновані тести у контрольній і в експериментальній групах.

На завершальному етапі дослідницької роботи ми провели кількісний і якісний аналіз отриманих результатів; підсумували й узагальнили результати експерименту; зробили висновки про педагогічний ефект від впровадження запропонованих нововведень.

У процесі експериментальної перевірки ефективності програми кроссфіт-тренування для хлопців волейболістів 15-16 років були отримані результати, що підтверджують вірогідність висунутої гіпотези, що базується на припущенні, що рівень фізичної підготовленості та функціонального стану хлопців волейболістів 15-16 років підвищується за умови теоретичного обґрунтування та впровадження програми кроссфіт-тренувань у

навчально-тренувальний процес, що враховує вікові особливості спортсменів, стан їхнього здоров'я та рівень фізичного розвитку.

Література:

1. Денисовець А. П., Грибан Г. П. Фізична підготовка волейболістів : методичні розробки. Житомир : Державний агроєкологічний університет, 2005. 27 с.

2. Зайцева Ю. В., Левченко А. В., Пилипенко Д. В. Значення фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі волейболістів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти* : матеріали II Всеукраїнської інтернет-конференції (Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С.Макаренка, 16 квітня 2021 року) / [редактор-упорядник: Т.І.Кудряшова]. Кременчук : Методичний кабінет, 2021. С. 184-188.

3. Зайцева Ю., Хандій А. Сутність та зміст кроссфіт тренувань з дівчатами волейболістками. *Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту* : матеріали регіонального науково-методичного семінару. Полтава, 2017. С. 49–50.

4. Зайцева Ю.В. Кроссфіт-тренування як засіб оптимізації фізичної підготовки волейболісток. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К. : НУФВСУ, 2019. С. 23-24.

5. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / Розробники : Я. В. Малойван, О. А. Кіреєв, О. В. Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ

Анастасія Хоменко,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 222 Медицина*

Науковий керівник: Олена Іващенко,

доцентка кафедри хімії Полтавського державного медичного університету

Лариса Копанцева,

старша викладачка кафедри хімії

Полтавського державного медичного університету

Професійна діяльність майбутнього лікаря обумовлена метою та функціями, які залежать від якостей особистості. Ці якості взаємопов'язані між собою та характеризуються загальним поняттям – професійна компетентність або професіоналізм. В свою чергу професійна компетентність обумовлена сформованістю у фахівця цілісного комплексу знань, навичок, умінь, етично-психологічних якостей, професійних позицій та моральних цінностей [1].

В процесі підготовки майбутнього медика необхідно враховувати знання, які набувають здобувачі вищої освіти під час навчання з профільних дисциплін (анатомія людини, гістологія, фізіологія, внутрішня медицина, фармакологія та інші). Також не повинні бути байдужі до таких навчальних дисциплін як: іноземна мова, загальна психологія, філософія, українська мова, медичне права тощо. Це допоможе підготуватися до різних нестандартних ситуацій, для рішення яких необхідне самостійне мислення й уміння передбачати наслідки своїх дій та усвідомлювати їх важливість для майбутньої професії лікаря.

Підготовка майбутнього лікаря до професійної діяльності включає в себе такі психологічні показники: *професійно-інтелектуальні* (рівень інтелекту, легкість оволодіння новими знаннями, відкритість до нових ідей), *комунікативні* (вміння слухати, вміння висловлювати власні думки, вміння налагоджувати контакт, організаційні вміння), *вольові* (стійкість, здатність до саморегуляції, вміння керувати емоційною експресією та емоційними станами, відповідальність), *нервово-психічні* (здатність до концентрації та перемикання уваги, спрямованість на саморозвиток, прагнення до навчання, гнучкість) [2, 3].

Аналізуючи важливість та значимість професійних компетентностей майбутнього фахівця виокремимо головні аспекти, якими він повинен володіти:

- розуміння системного характеру професійних проблем;
- здатність освоювати і розвивати інноваційні технології у системній інтеграції;
- володіння знаннями і новими технологіями у своїй професійній сфері та суміжних сферах;
- здібність до швидкого навчання, засвоєння нового, безперервного саморозвитку і самовдосконалення;
- уміння ухвалювати правильні і відповідальні рішення при не стандартних клінічних ситуаціях;
- здатність реалізувати свій творчий потенціал (знання, уміння, досвід, ділові й особистісні якості) у медичній професійній діяльності.

Професійна діяльність є невід’ємною частиною особистісного розвитку людини, яка триває все життя. Спочатку формуються первинні уявлення про професійну діяльність, зосереджене опанування професією. Відбуваються найбільш значущі особистісні зміни, що обумовлюють напрямок та успішність розвитку психологічної готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності. Вони зіштовхуються з необхідністю одночасної адаптації і до освоєння професії, і до умов навчання у медичному закладі вищої освіти. Результатом є підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності. На стадії «зосередженого опанування професією», майбутні лікарі демонструють високу впевненість у власних силах, адекватність самооцінки, розвинену уяву, готовності до відстоювання власної думки. Результатом сформованості психологічної підготовки майбутні лікарі виокремлюються зібраністю та зосередженістю на вступі в самостійну професійну діяльність.

Література:

1. Гуменна І. Комунікативна компетентність як одна із складових професійної культури майбутніх лікарів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2013. Вип. 29. С. 42–45.
2. Назар П. С., Віленський Ю. Г., Грандо О. А. Основи медичної етики. К.: Здоров’я, 2002. 344 с.
3. Філоненко М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря : монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 334 с.

ЗВ'ЯЗОК ТА ВЗАЄМВПЛИВ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО – СИЛОВИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ

Володимир Чеснаков,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Сергій Новік,

*доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Донедавна спортивне тренування розглядалось як багаторазове виконання вправ з метою досягнення найкращих результатів. Значення цього англійського слова було перенесено на практику. Збільшення обсягу тренувань сприймається як спеціалізований спортивний процес, який, не порушуючи гармонійного розвитку особистості, спрямований на максимальний розвиток тих його фізичних та психічних рис, які забезпечують досягнення найвищих результатів. На якість тренувального процесу впливає багато чинників. Зокрема матеріальне забезпечення тренувань, їх організація, наявність та рівень підготовки тренерських кадрів, методи контролю, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі тощо. Адже жодне із завдань спортивного тренування не може бути реалізоване за рахунок лише повторення фізичних вправ. Тут йдеться про вплив тренувань, змагань, відновлення на всю складну систему спортивної підготовки футболістів [1].

У системі підготовки футболістів існує відповідна структура організацій, установ, які здійснюють навчання. Це спортивні товариства, школи, футбольні клуби, наукові установи, що займаються питаннями спорту, тренерсько-інструкторський корпус тощо. Сюди слід віднести й умови матеріального забезпечення навчання та підготовки футболістів. Це стадіони, спортивні зали, кабінети відновлювання, сауни, тренажери, обладнання тощо, а також засоби збору інформації, її систематизація та зберігання, дані про зміни, що відбуваються в організмі футболіста, загальні тенденції розвитку футболу, методи, прийоми тренування і т. ін. Дієвість системи навчання оцінюється досягненнями в спорті. Найвагомими факторами, що чинять вплив на якість навчання, є:

– моделювання напряму індивідуальної спортивної кар'єри гравця та умов, що можуть забезпечувати досягнення ним відповідних показників;

– система тренувань, змагань та відновлення організму футболіста; система відбору і селекції кандидатів для занять футболом;

- матеріальне забезпечення тренувального процесу, змагань, відновлення та умов життя гравців і тренерів;
- рівень загальної та спеціальної підготовки гравців;
- організація управління системою навчання.

Кожен з цих чинників є настільки складним, що й сам створює комплексні системи. Під час тренувань між названими системами відбуваються складні зміни, оптимізація яких має істотне значення для ефективності навчання.

Найважливішою у системі навчання є система спортивного тренування, змагань та відновлення [3].

Мета тренування – покращення функціональних можливостей організму футболіста, навчання та удосконалення його техніки, розвиток необхідних якостей, що здійснюється в рамках:

- фізичної підготовки як розділу тренувань, спрямованого на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності (координації рухів), гнучкості, а також удосконалення функцій різних органів та систем;

- технічної підготовки – зокрема тієї частини тренування, в якій проводиться навчання й удосконалення техніки;

- тактичної підготовки – завдання якої – підведення гравця до високого рівня здатності використовувати свої потенціальні фізичні, технічні й тактичні можливості;

- психічної підготовки – метою цього компоненту є виявлення рис, що сприяють збереженню психічної рівноваги гравця та віри у власні сили;

- теоретичної підготовки – її завданням є ознайомлення гравців з основами тренування, що дасть їм можливість оцінювати стан власного організму і завдяки цьому брати активну участь в управлінні власним процесом тренування.

Важливу, специфічну роль в системі спортивного навчання відіграють цикли змагань. З одного боку, вони – засіб контролю за рівнем підготовки, з другого – самі є дуже важливим засобом тренування.

Розрізняють чотири типи змагань:

1. Контрольні, що виявляють рівень тренуваності гравців (команди) на конкретному етапі та дають тренеру уяву про стан підготовки з одного або кількох компонентів разом.

2. Такі, що виводять гравців на найвищий спортивний рівень.

3. Селекційні, що мають на меті вибір кандидатів для участі в пріоритетних змаганнях.

4. Головні, тобто чемпіонати, розіграші кубків та ін.

Раціональне використання різних типів змагань і тренувань є надзвичайно вагомим засобом піднесення рівня тренуваності футболістів.

Так само важливим фактором є система процесу відновлення, оскільки вона тісно пов'язана з інтенсифікацією тренувань, використанням біомедичних та психопедагогічних засобів, які найчастіше застосовуються комплексно. Істотний вплив на систему тренувань, змагань та відновлення має раціональне прогнозування спортивних досягнень. Без науково обґрунтованого бачення перспектив розвитку спортивних досягнень і пов'язаних з ними тенденцій навчання та удосконалення методу тренування, умов матеріального забезпечення, удосконалення системи відбору, в підготовці кваліфікованих тренерських кадрів та лікарського забезпечення неможливо розробити правильну концепцію і стратегію розвитку спорту – як масового, так і спорту з вищими досягненнями. Тому прогнозування спортивних перемог на сучасному етапі дедалі частіше розглядається як явище, що виникло в спортивному русі взагалі та в окремих видах спорту зокрема. Під час проведення селекції в спорті істотну роль відіграють не тільки біологічні фактори. Відповідний вплив на ефективність цього процесу мають і суспільні чинники, оскільки участь в спортивній діяльності – добровільна справа кожного. Особистість, наділена біологічними якостями, що сприяють досягненню високих спортивних показників, автоматично чемпіоном не стає. Тут ще потрібна відповідна база для підвищення інтенсивності тренування, а, як відомо, це вимагає максимального докладання зусиль і власного часу. Кінцевим показником селекції є високий рівень психічної готовності гравців до найважливіших змагань (чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор) та їх стабільності [17].

У теорії спорту розрізняють три основні рухові ознаки: сила, швидкість і витривалість. Часом до них додають ще спритність, стрибучість, гнучкість та рухову координацію. Однак такий розподіл зумовлений відсутністю однозначних методів, об'єктивних показників вимірювання. Теорія та практика спортивного тренування загалом вирішила питання методики розвитку рухових якостей завдяки видам спорту, де показником рівня підготовки є конкуренція між спортсменами. Тобто питання розвитку швидкості розроблено спринтерами аж до рівня досягнення ними максимальних показників. Так само вирішено і проблеми сили, витривалості важкоатлетами та бігунами на довгі дистанції.

Може скластися враження, що футболісти не мусять мати проблем з розвитком рухових якостей, оскільки в цьому виді спорту немає потреби розвивати швидкість до такого рівня, як у принтерів, силу – як у важкоатлетів, витривалість – як у бігунів на довгі дистанції. Специфіка кожного виду спорту вимагає своїх спеціальних модифікацій їхнього розвитку.

Оскільки футбол відноситься до швидко-силових видів спорту, ми розглядаємо швидкість, силу та стрибучість як складові частини швидко-силової підготовки.

Так, найсприятливіший період для розвитку динамічної сили – до 14 років, для розвитку статичної сили рук – від 7 до 15, стегна – від 3 до 18 років. Максимальні можливості під час виконання силових вправ спостерігаються у 20-30-річному віці.

У спортивній практиці існує тенденція застосування статичного характеру праці під час розвитку динамічних властивостей сили. На підставі досліджень, проведених багатьма фахівцями, стверджується, що під час застосування праці з діями статичного характеру, статична сила зростає на 15,1%, при динамічному – на 11,5%. Коли на тренуванні застосовувалася праця динамічного характеру, прояв співвідношення сили був негативним. Динамічна сила тут зростає до 18,1%, а статична – тільки на 9,2%. Вибір силових вправ на тренуванні має відповідати структурі руху. За однакового рівня тренуваності особи з більшою вагою тіла можуть розвинути більшу силу. У людей з однаковим рівнем тренуваності, але різною питомою вагою тіла абсолютна сила зменшується. Зниження сили часто пояснюється тим, що питома вага тіла спортсмена є пропорційною до обсягу тіла. З ростом розмірів тіла вага зростатиме швидше, ніж м'язова сила [2].

Щоб знайти напрямок розвитку м'язової сили, потрібно користуватися спеціально дібраними методами тренування.

Процес силової підготовки спортсмена складається з трьох етапів:

1. Загальної силової підготовки, що охоплює розвиток сили всіх м'язів спортсмена без врахування його спортивної спеціалізації.

2. Спрямованої силової підготовки – тут розвиток специфічний, оскільки створюється функціональний силовий фундамент.

3. Спеціальної силової підготовки, спрямованої на розвиток сили тих груп м'язів, що займають важливе місце в спортивній спеціалізації з одночасним розвитком інших рухових якостей.

Методика розвитку сили м'язів побудована на вмілому виборі засобів тренування та їх застосування при визначенні величин навантажень, характеру праці конкретних груп м'язів, інтенсивності запропонованих вправ, кількості повторень у серіалі вправ, кількості серій, часу та характеру відпочинку між серіями. Всі ці елементи хоча і є умовними, але тісно між собою взаємопов'язані. Якщо під час роботи над розвитком сили спортсмена не враховувати хоча б одного з них, може знизитися ефективність роботи або навіть і вид самої сили [3].

Спортивній практиці відомо безліч вправ, різних за структурою та характером. Насамперед, це вправи, опір яких поступово

збільшується. Засоби, що застосовуються під час тренувань на силу, розподіляються так:

1. Засоби загальної силовій підготовки. Вони однаково впливають на цілі системи рухів або окремі його частини і на розвиток усього організму.

2. Засоби силовій підготовки, якими впливають на розвиток м'язових груп шляхом підвищення величини навантаження та зміни характеру нервово-м'язової активності під час виконання вправ. За своїм характером вони наближені до спортивної спеціалізації.

3. Засоби спеціальної силовій підготовки.

Це вправи, які сприяють розвитку м'язової сили, підвищенню навантажень з основного виду спорту. Вони впливають на розвиток інших моторних якостей, що складають рухову структуру в обраному виді спорту.

Величину навантаження в тренуваннях за розвитком сили можна визначити:

- у відсотках від максимальних показників спортсмена;
- різницею від максимального показника і особистою вагою спортсмена;
- за показником кількості можливих повторень в одній серії.

На практиці найчастіше використовується третій спосіб. Робота м'язів розподіляється на динамічну та статичну. Динамічна – за своїм характером може бути концентричною або ексцентричною. Статична – має активний або пасивний характер. Інтенсивність виконання кожної вправи виражена у вартісності розвинутої сили. Характер визначеної інтенсивності окреслюється метою самої праці. Кількість повторень вправ в одній серії залежить від інтенсивності виконання кожної окремої вправи. Чим більша кількість повторень вправ, тим меншою мусить бути інтенсивність їх виконання. Кількість повторень не має перевищувати 60-70% кількості серій, які спортсмен може виконати в одному тренуванні, зберігаючи визначену інтенсивність. Визначення кількості повторень вправ проводиться один раз на три або чотири тижні, щоб застосувати максимально можливу кількість серій. Час та характер відпочинку між серіями впливає із самої мети силовій підготовки. Під час роботи, метою якої є розвиток силовій витривалості, інтервал відпочинку буде короткий, а коли вестиметься робота над розвитком сили (вибухової) – значно довший.

Література:

1. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

2. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерація футболу України, ВКФ Комбі ЛТД. 2006. 116 с.

3. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко та ін.; за ред. В. В. Ніколаєнка. Київ : Науково-методичний комітет ФФУ/ 2003. 106 с.

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Наталія Шепелева,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В. Г. Короленка
Науковий керівник Оксана Даниско,
доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

У теорії і практиці сучасного спорту фахівці та тренери здійснюють постійний пошук ефективних шляхів досягнення високих спортивних результатів з найменшими витратами часу і зусиль спортсменів. Розв'язання означеного завдання значно ускладнюється постійним зростанням вимог до спортсменів, загостренням конкуренції на міжнародній арені, збільшенням інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень. Все це вимагає подальшого вдосконалення системи підготовки спортсменів у різних видах спорту у ході багаторічного навчально-тренувального процесу.

Одним із суттєвих резервів підвищення майстерності спортсменів є вивчення індивідуальних нахилів та здібностей, виявлення і формування їх техніко-тактичних переваг у конкретних умовах змагальної діяльності [6]. У спортивних одноборствах проблема індивідуального підходу, що є складаною і багатогранною, досліджується у різних напрямках. Ґрунтовного вивчення вимагають проблеми індивідуальної техніко-тактичної підготовки спортивного резерву – юніорів різної кваліфікації – відповідно до сучасних умов змагальної діяльності.

Підвищення конкретності у вільній боротьбі, інтенсифікація змагальної діяльності, наскрізний рахунок поєдинку, визначення пасивного борця дають додаткові можливості спортсменам змінити ситуацію на килимі на свою користь, підтримують інтригу до кінця поєдинку та змагання в цілому. Зміна регламенту поєдинку, підвищення інтенсивності застосування техніко-тактичних дій, скорочення результативних комбінацій змагань актуалізують необхідність більш ретельної індивідуалізації спортивної підготовки спортсменів у вільній боротьбі.

У широкому значенні модель – це спеціально створена чи знайдена подоба (аналог, умовний образ чи зразок) чогось, що розглядається як оригінал (натуральний, справжній, істинний об'єкт). Отже, моделювання – це процес створення такого роду моделей. У спорті під моделюванням розуміється оперування інформаційним

станом керованої системи як процес і результат – рівень розвитку системи, математично виражені залежності між окремими параметрами (активність борця, коефіцієнти атакуючих та захисних дій тощо). д.) та їх медико-біологічними «референтами» (ЧСС, лактат тощо.) як результат відображення конкретної змагальної ситуації.

У структурі змагальної діяльності спортсменів М. Данилко виокремлює такі елементи: сприйняття навколишнього середовища, поведінка суперників і партнерів, динаміка фізичного стану спортсмена; аналіз отриманої інформації та порівняння її з попереднім досвідом і цілями змагань; прийняття на основі цього ефективних рішень та їх реалізація в конкретних рухових діях в умовах дефіциту часу [2, с. 24].

На думку вітчизняних дослідників Ю. Тропіна та Л. Сичової, при моделюванні змагальної діяльності у вільній боротьбі важливо враховувати психічний і фізичний стан спортсмена; рівень його техніко-тактичної майстерності, рівень підготовки суперника, стиль його захисту і протидії; фізичні та морфологічні характеристики суперника; фактори взаємодії з опорою та суперником (жорсткість покриття, тертя, потіння тощо); фактори, що характеризують зовнішні умови змагання (шум у залі, рівень освітлення) [4, с. 69].

На основі результатів моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих борців фахівцями розроблено програми тренувальних завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів з вільної боротьби, що складаються з трьох блоків, взаємопов'язаних логічним алгоритмом діяльності борців у змагальному поєдинку: 1) удосконалення технічних дій за фрагментами динамічної ситуації у стійці та партері (реалізація стартової ситуації, використання динамічної ситуації для виконання контрприйому тощо); 2) вдосконалення технічних дій при моделюванні різних рівнів фізіологічного навантаження (великого та максимального); 3) вдосконалення тактичних комбінацій, спрямованих на створення активного фону боротьби [5, с. 79].

Дослідниками доведено, що ефективність техніко-тактичних дій у боротьбі залежить від таких умінь спортсменів: швидко і вчасно оцінити конкретну ситуацію, яка виникає під час змагання; здатності переміщувати загальний центр ваги тіла відносно площі опори; стійкість борців у різних положеннях. Для розвитку цих навичок фахівці рекомендують забезпечити реалізацію умов, що передбачають: створення видимості активної боротьби шляхом переслідування суперника активними діями в зоні пасивності, повторних атак у межах робочої площі; використання зусиль суперника в «зоні пасивності» з метою створення сприятливих динамічних ситуацій з наступними атакуючими діями; використання падінь суперника в партері з метою

отримання технічної переваги; створення видимості активної боротьби у «зоні пасивності» блокуванням рук суперника знизу; використання зусиль та рухів суперника на межі робочої площі килима для переведення контратакуючих дій за межі килима; створення штучних програвних ситуацій за наявності запасу виграних балів, щоб уникнути дискваліфікації за пасивність; установки на досягнення чистої перемоги у сутичці; установки на досягнення яскраво вираженої активності за допомогою атакуючих захоплень, реальних спроб проведення технічних дій.

При моделюванні змагальної діяльності борців все більшого значення також набуває система персональних завдань. На думку Г. Антикало, дана система у методиці вдосконалення майстерності має бути розроблена з урахуванням таких положень: збільшення опору суперника; скорочення часу відпочинку та збільшення інтенсивності фізіологічного навантаження; ускладнення вихідних та проміжних взаємоположень борців; використання різних тактичних прийомів для створення динамічних ситуацій; підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними та психологічними особливостями, що зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямів маневрування; способів виведення з рівноваги; рівня та точності виконання захватів; ступеня розслаблення та напруги м'язів; образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення і вміння прогнозувати дії суперника [1, с. 12].

Охарактеризовані розробки та положення мають використовуватися тренерами під час узагальнення індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних комбінацій змагань. Аналіз наукової літератури та власний практичний досвід дає підстави стверджувати, що індивідуальна техніко-тактична підготовка борців-юніорів має проводитись з урахуванням наукових досягнень, напрацьованого досвіду моделювання та прогнозування спортивної підготовки, а також подальшого вивчення питань індивідуалізації техніко-тактичної майстерності у вільній боротьбі, узагальнення атакуючої та контратакуючої манери ведення бою, індивідуальних здібностей та характеристик особистісних, сенсомоторних, фізичних, психічних, вольових якостей спортсменів.

Література:

1. Антикало Г. С. Удосконалення тактико-технічної підготовки борців різної кваліфікації з урахуванням індивідуальної реалізації адаптаційного потенціалу в процесі змагальної діяльності : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв, ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 16 с.

2. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру змагальної діяльності. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2010. № 2 (10). С. 22–26.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
4. Тропін Ю. М., Сичова Л. В. Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2019. № 1. С. 66–70.
5. Шандригось В. І. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Єдиноборства. Харків. Харківська державна академія фізичної культури*, 2020. № 2(16). С. 74–85.
6. Шинкарук О. А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки. ТОВ «Планер». 2018. URI <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/3597>

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: РЕСУРСИ ТВОРЧОСТІ

Світлана Яланська,

*професорка, декан факультету психології і соціальної роботи
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Світлана Нечепоренко,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія;*

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія ПНПУ імені В. Г. Короленка;*

ПрАТ «Вищий навчальний заклад

«Міжнародна академія управління персоналом»

Проблема ментального здоров'я особистості є надзвичайно актуальною в умовах подій, які відбуваються в Україні і вцілому у світі.

За ініціативи Олени Зеленської, першої леді України, створено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» для психосоціальної підтримки громадян. Адже, згідно даних Міністерства охорони здоров'я, погіршення психоемоційного стану може бути щонайменше у 15 мільйонів громадян України.

Ментальне здоров'я передбачає стан добробуту, в якому особистість реалізує свій творчий потенціал, проявляє стресостійкість, продуктивно працює та робить внесок у суспільне життя. Що дуже важливо для студентської молоді. Потужним ресурсом підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є творчість. Проблема формування та розвитку творчого мислення особистості є надзвичайно актуальною.

Питання творчості, творчого мислення широко розкривається у монографії «Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку» (Максименко С. Д., Яланська С. П., 2021 р.), в якому розглядається проблема розвитку креативності, творчості особистості. Аналізується роль середовища та значення генетичних передумов. Здійснюється аналіз мислення як когнітивного аспекту творчої діяльності та передумови гармонійного розвитку людини за І. Д. Пасічником, стратегії творчої діяльності за В. О. Моляко, стратегії розвитку творчої особистості за Л. П. Міщихою, системи ціннісної регуляції розвитку творчо обдарованої особистості О. Л. Музики, розкриття особливостей розвитку творчо обдарованої особистості за В. В. Рибалкою, та інших авторів. Пропонуються методики розвитку творчого мислення, та арт-вправи, що зорієнтовані на розвиток креативності, забезпечення творчої діяльності учасників освітнього процесу [1].

Ресурси творчості в освітньому процесі розкриваються у авторському навчальному посібнику «Психологія творчості» рекомендованому Міністерством освіти і науки України (2014 р., 2018 р.) [2].

Варто відмітити, що арт-практики – це потужний ресурс активізації творчої діяльності, широкі можливості забезпечення творчої активності, психологічного розвантаження учасників освітнього процесу. На факультеті психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка розроблено психологічні кейси (комплекси арт-інструментарію), які активно використовуються у роботі з учнівською та студентською молоддю, для забезпечення гармонізації психоемоційного стану, розвитку креативності, емоційного інтелекту.



Рис. 1. Робота з метафоричними асоціативними зображеннями

Отже, для забезпечення ментального здоров'я особистості в освітньому процесі вищої школи доцільним є використання арт-інструментарію, що сприяє розвитку креативного потенціалу, стресостійкості, продуктивній творчій діяльності.

Література:

1. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. К.: Видавництво «Людмила». 2021. 513 с.
2. Яланська С.П. Психологія творчості: навч. посіб. 2-ге вид. випр., допов. Полтава, ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2018. 180 с.

ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Яременко,

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Андрій Сущенко,

*професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Професійна діяльність вчителя фізичної культури – одна із найскладніших і найвідповідальніших. Він характеризується значним фізичним та інтелектуальним навантаженням, вимагає уваги, високої працездатності.

Правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, покращенню самопочуття, підвищенню професійної працездатності вчителя фізичної культури. У системі організацій праці вчителя фізичної культури професійно-прикладної підготовки має бути відведено належне місце. Здійснюючи загальний оздоровчий вплив на організм, підготовка сприяє зміцненню здоров'я вчителів, зниженню їхньої захворюваності, поліпшенню якості роботи.

Професійно-прикладна фізична підготовка, забезпечує активну адаптацію учителя до професійної діяльності, стимулює його спеціальну фізичну готовність, набуває значення важливого соціально – економічного чинника.

Фізична культура ґрунтується на аналізі особливостей, умов і характеру трудового навантаження. Було розроблено анкету, проведено анкетування серед вчителів середніх шкіл з фізичного виховання. На цій основі складено професіограму, яка враховує робочу позу переважно стоячи, розумову та мовленнєву діяльність. Положення тіла під час роботи призводить до певної витрати енергії та істотно впливає на працездатність вчителя. Так у положенні стоячи, витрата енергії на 12% більше, ніж у положенні сидючи. Частота серцевих скорочень у позі стоячи на 10-12 ударів більше, ніж сидючи.

Під час роботи переважно втомлюються м'язи спини та ніг, меншою мірою м'язи шиї та рук. Вчителям під час роботи потрібно бути уважними, вміти зосередитися, швидко переключитися. Більшість учителів фізкультури відзначають низку суб'єктивних відчуттів, велику емоційну напругу та напруженість уваги.

З фізичних якостей необхідних вчителю фізичної культури слід виділити витривалість, спритність. З вольових якостей вчителю потрібні впевненість, самоволодіння. До кінця робочого дня багато вчителів фізкультури відзначають стомлюваність, дратівливість,

скаржаться на головний біль, втому м'язів спини, небажання спілкування з оточуючими. Такі зміни у стані вчителів фізкультури є реакціями у відповідь на вимоги, що пред'являються професією. Все це дозволяє говорити про виражений вплив професійної діяльності на функціональний стан центральної нервової системи [1; 3].

Несприятливо впливають на організм умови довкілля, оскільки більшість року місцем роботи вчителя фізкультури є відкриті спортивні майданчики. Численні дані та аналіз анкети свідчать про високий рівень захворюваності вчителів фізкультури. Найчастіше зустрічаються захворювання простудного характеру, остехондроз, радикуліт. Учителю фізкультури доводиться відчувати тривалу статичну напругу великих груп скелетних м'язів (спини, ніг) значне напруження зорового та рухового аналізаторів, велике нервово – емоційне напруження.

Виходячи з професіограми та тих вимог, які пред'являє професія до організму, завданнями професійно-прикладної підготовки вчителя фізкультури виділяємо:

- розвиток загальної функції рухового та зорового аналізаторів;
- вдосконалення функції уваги (зосередженість, перемикання);
- формування та вдосконалення вольових якостей (самоволодіння, впевненість у свої сили):
- збереження загальної працездатності;
- набуття спеціальних знань для успішного освоєння практичного розділу.

Рекомендуємо такі засоби професійно – прикладної фізичної підготовки: спортивна ходьба, плавання, спортивні ігри, вправи, спрямовані на розвиток статичної витривалості м'язів спини та ніг, уваги, емоційної стійкості та вольових якостей.

Про зняття або зниження нервової втоми, пов'язаної з емоційною напругою, слід сказати, що звільнитися від неї можна за допомогою розслаблення м'язів та повного розслаблення рухового апарату, активного перемикання уваги на виконання вправи.

Для формування правильної постави застосовуються вправи загальнорозвиваючого характеру, спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, ходьба на носках, руки за голову, до плечей, сторони. Ці вправи можна виконати з обтяженнями та різними предметами: гантелями, набивними м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, вправами на гімнастичній стінці.

Удосконалення стійкості вертикальної пози досягається в наступних вправах: на рівновагу, акробатичних (перекиди вперед, назад з різних вихідних положень), перевероти боком («колесо»), спортивна ходьба, рухливі та спортивні ігри [1].

Координацію та точність добре розвивають і тренують наступні вправи: з круговими рухами рук, що здійснюються послідовно та одночасно; нахили та повороти тулуба з одночасним виконанням з коловими обертаннями руками, ногами, тулубом, головою; біг у поєднанні зі стрибками та поворотами; біг приставними кроками, спиною вперед, боком; стрибки з різними рухами ніг, рук, тулуба, голови; метання в ціль різних за масою предметів та легкоатлетичних снарядів; кидки та удари м'яча з різних відстаней на точність (на місці, у русі); виконання точних передач (у парах, трійках); рухливі ігри, естафети.

Удосконалення вміння розслабляти м'язи досягається у вправах на розслаблення. Створюють сприятливі можливості для вдосконалення рухового аналізатора: зі положення руки вгору, потряхування та опускання їх униз із нахилом вперед; біг із повністю розслабленими руками; підскоки на місці, по черзі струшуючи правою та лівою ногою, ноги вгору, лежачи на спині.

Пропоновані комплекси вправ мають виражену прикладну спрямованість у вихованні та вдосконаленні професійно важливих фізичних функцій. Вправи можуть застосовуватися у всіх формах організації занять. При включенні вправ з професійно-ужитковою фізичної підготовки в самостійні занятті необхідно орієнтуватися на рекомендації щодо вікових навантажень [2].

Загальна витривалість вдосконалюють за допомогою вправ, що виконуються у помірному і середньому темпі, з тривалою роботою великих м'язових груп, тривалим бігом у повільному темпі, плаванням, спортивними іграми, туризмом.

Статична витривалість спини та ніг розвивається в результаті багаторазового виконання вправ, що вимагають тривалого напруження м'язів за рахунок загальної тренуваності, виконання спеціальних динамічних вправ, змішаних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів стопи, ніг, спини.

При виборі засобів і методів, спрямованих на вдосконалення уваги та рухливості нервових процесів, враховують необхідність ускладнення рухових завдань, новизну, несподіванку появи сигналів, періодичну зміну способу виконання вправ (на місці, у русі тощо). Емоційна стійкість, самоволодіння, рішучість, впевненість у своїх силах тренують вправи, що містять елементи ризику та небезпеки, а також вправи з великим фізичним навантаженням та застосуванням змагального методу: різні види єдиноборств у футболі, вправи змагального характеру, двосторонні навчальні ігри, стрибки через перешкоди, вправи на гімнастичних снарядах.

Література:

1. Антикова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Текст]. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні»*. Київ. Луцьк. 1996. С. 209–213.

2. Бигар Л., Звезда І., Крупіцький В. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах. Чернівці. 2007. 93 с.

3. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми. 2017. 110 с.

4. Шепеленко Т. В., Черніна С. М., Савченко Ю. М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. Харків. 2011. 29 с.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ПЕРЕДМОВА | 3 |
| ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ Авраменко Віталій, Таран Віталій | 4 |
| СИСТЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ Бажан Віталій | 7 |
| ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ПІДХОДУ ДО ФІЗИЧНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ОСВІТИ Бейгул Костянтин | 10 |
| ВИХОВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ ПРИНЦИПУ ГУМАНІЗАЦІЇ Бобрун Петро, Солод Ігор | 14 |
| СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ Бойко Микола | 18 |
| ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Болібрук Катерина | 22 |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА СТАН ОРГАНІЗМУ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА Браткевич Владислав, Хоменко Андрій | 26 |
| ОЦІНКА ПРОФІЛАКТИЧНОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ Ванюшкіна Ганна | 28 |
| ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА Варданія Костянтин, Маник Валерій | 31 |
| ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ В АМАТОРСЬКОМУ РУКОБОРСТВІ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ВЛАСНИЙ ДОСВІД Великодворський Антон | 35 |

| | |
|--|----|
| РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В КОНТЕКСТІ ОНТОГЕНЕЗУ | |
| Богдан Волошко | 38 |
| ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ | |
| Борботько Анастасія | 42 |
| МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ В КОЛЕДЖАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ | |
| Горбенко Катерина | 46 |
| ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА | |
| Горохов Сергій | 50 |
| МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ | |
| Гриценко Олександр | 53 |
| ВИКОРИСТАННЯ ВІТАМІННИХ КОМПЛЕКСІВ СПОРТСМЕНАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ | |
| Гришко Яна | 56 |
| ЗНАЧЕННЯ КРОССФІТ-ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА | |
| Деменська Ірина, Корженко Вадим | 60 |
| АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У РОБОТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА | |
| Демус Яна | 64 |
| ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ | |
| Денисовець Тамара, Квак Ольга | 68 |
| ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ | |
| Ємець Олександр, Шостак Євгенія | 72 |
| ЗМІСТ ТА СПРЯМОВАНІСТЬ ПОПЕРЕДНЬОГО ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ | |
| Жила Петро | 77 |
| МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ХОКЕЇСТІВ ДО УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | |
| Жимбей Олег | 81 |

| | |
|---|-----|
| РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В РОБОТІ ТРЕНЕРА Жмайло Валерія | 84 |
| ТЕХНОЛОГІЯ ДІАГНОСТИКИ КОНФЛІКТУ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ Заговенко Мар'яна | 88 |
| ПРОФЕСІЙНО-АНАЛІТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ Задорожній Дмитро | 91 |
| ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ СПОРТСМЕНА Зайцева Юлія, Зайцев Олександр | 96 |
| ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ВПРОВАДЖЕННЯМ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ САМБО У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС Захаревич Валерія | 100 |
| ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 6-9 РОКІВ Зуза Яна | 104 |
| ЦИКЛІЧНІСТЬ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ Іванова Наталія | 109 |
| ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ДЖИУ- ДЖИТСУ В ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМАХ ФІТНЕСУ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ДЛЯ ЖІНОК Ісічко Ганна | 114 |
| ОБҐРУНТУВАННЯ РАДИКАЛЬНИХ ЗМІН В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ, СТОСОВНО САМОСТРАХУВАННЯ Ісічко Валерій, Ісічко Ярослав | 118 |
| РЕЗУЛЬТАТИ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10-12 РОКІВ Йощенко Руслана | 122 |
| ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТРШОКЛАСНИКІВ Киченко Андрій | 127 |
| РОЛЬ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ Кіраш Ірина | 131 |

| | |
|---|-----|
| ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ СТВОРЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ Кірюхін Олександр | 134 |
| ТАКТИКА ГРИ В ФУТБОЛ – БАЗОВІ ПОНЯТТЯ І ВИЗНАЧЕННЯ Кльокта Антон | 138 |
| ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ Колісник Анастасія | 142 |
| ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Костюков Владислав | 145 |
| РОЛЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ Кравченко Валерія | 149 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ПІДГОТОВКИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСУ Куценко Олександр | 153 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ТА ЗАСОБІВ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Лукавий Ігор | 157 |
| МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ОЖИРІННЯ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА Мазняк Ірина, Кметь Аліна | 161 |
| ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ Макаренко Ігор | 166 |
| ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА Марченко Сергій | 169 |
| ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ І ОСНОВНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ Мачула Тетяна | 172 |
| СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА Мащенко Тарас, Кір'ян Сергій | 176 |

| | |
|--|-----|
| ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ Момот Олексій | 179 |
| ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ Морозов Дмитро | 182 |
| ПІДВЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ- БОРЦІВ НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ Мурадов Рустам | 185 |
| МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ Науменко Вікторія | 189 |
| СПОСОБИ І НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ Остапенко Руслан | 192 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ Пашенко Валерій | 196 |
| ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ Перерва Інна | 200 |
| ОЦІНКА ВПЛИВУ ВОЛЕЙБОЛУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ Петеримов Антон | 204 |
| ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ПРИРОДОУЗГОДЖУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЇХ РОЗВИТКУ Пивовар Ніна, Хілінська Тетяна | 208 |
| ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ Плужник Ірина | 212 |
| ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ Погорілий Руслан | 215 |
| ТЕХНОЛОГІЇ ПРОГНОЗУВАННЯ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ Проскурнін Андрій | 219 |
| РУХЛИВІ ІГРИ З ПРЕДМЕТАМИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Путніна Юліана | 224 |

| | |
|--|-----|
| СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІСЛЯ І В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ | |
| Пятигор Олександр | 228 |
| ФІЛОСОФІЯ ОЛІМПІЗМУ – ШЛЯХ ДО МОРАЛЬНОГО ТА ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ | |
| Рєпін Сергій | 231 |
| ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА ПРЕДМЕТНИХ УРОКАХ У СЕРЕДНІХ КЛАСАХ В УМОВАХ НУШ | |
| Рубан Ася | 234 |
| МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ | |
| Сальков Віталій | 237 |
| ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА | |
| Сандуленко Арсен | 241 |
| ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 8-9-ТИ РОКІВ | |
| Саркіс Дмитро | 244 |
| ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | |
| Сердюк Денис | 248 |
| ВИЯВЛЕННЯ НАЙЕФЕКТИВНІШИХ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ | |
| Семілет Даніїл | 251 |
| ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | |
| Сіроштан Данило | 254 |
| РОЛЬ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРА | |
| Сіроштан Данило | 258 |
| ФАРМАКОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ | |
| Соگونь Олена | 262 |
| СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ | |
| Солошенко Богдан | 265 |
| СИСТЕМА ТАБАТА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ | |
| Суков Віталій | 269 |

| | |
|--|-----|
| ШЛЯХИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ Тараненко Аміна | 273 |
| ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ В АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ Трофімюк Арсен | 276 |
| РОЗВИТОК МАСОВОГО СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ 3Х3 Туркевич Артем | 279 |
| ІДЕАЛИ ТА ЦІННОСТІ ОЛІМПІЗМУ У ПРОБЛЕМНОМУ ПОЛІ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ Ус Олена | 282 |
| ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ Феніч Ростислав | 286 |
| АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ Фесянова Олеся, Губський Владислав | 290 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ Хоменко Анастасія, Копанцева Лариса | 293 |
| ЗВ'ЯЗОК ТА ВЗАЄМОВПЛИВ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ Чеснаков Володимир | 295 |
| ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБИ Шепелева Наталія | 301 |
| МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: РЕСУРСИ ТВОРЧОСТІ Яланська Світлана, Нечепоренко Світлана | 305 |
| ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Яременко Сергій | 307 |

**ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ
В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

МАТЕРІАЛИ
**ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної
онлайн-конференції**

26-27 жовтня 2023 р.

Підписано до друку 27.10.2023 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times.
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 18,3.
Наклад 100 шт. Замовлення 2023-168.

Друк ПП «Астроя»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089